１１月の献立予定表

新発田市学校給食紫雲寺共同調理場
令和8年度　11月

日	曜	こんだて 主食	のみもの	こんだて おかず	おもな使用食品 あか おもに体を作る たんぱく質	あか おもに体を作る カルシウム	みどり おもに体の調子をととのえる カロテン	みどり おもに体の調子をととのえる ビタミンCなど	きいろ おもに熱や力になる 炭水化物	きいろ おもに熱や力になる 脂質	エネルギー 上段：小学校 下段：中学校	給食予定
2	月	ごはん	牛乳	さばのみそに ひじきナッツサラダ しおちゃんこじる	さば,みそ,なると,とりにく	ひじき,牛乳	**にんじん**	キャベツ,**きゅうり**,とうもろこし,だいこん,しいたけ,えのきたけ,はくさい,**ながねぎ**	**米**,さとう	アーモンド,ごまあぶら	651 kcal 836 kcal	
4	水	ごはん	牛乳	とりにくのやくみソースがけ こんぶあえ きのこじる	とりにく,**とうふ**,**あやめみそ**	こんぶ,牛乳	こまつな,**にんじん**	**ながねぎ**,しょうが,もやし,キャベツ,だいこん,えのきたけ,しめじ,なめこ	**米**,さとう,**さといも**	あぶら,ごまあぶら	616 kcal 750 kcal	加治小６の１ なし
5	木	ソフトめん	牛乳	さつまいもサラダ こんさいのミートソース りんご	ぶたにく,だいず	牛乳	ブロッコリー,**にんじ**ん,トマト	キャベツ,しょうが,にんにく,**たまねぎ**,れんこん,**ごぼう**,マッシュルーム,りんご	こむぎこ,**さつまいも**,さとう	ノンエッグマヨネーズ,あぶら,ハヤシルウ	698 kcal 846 kcal	加治小６の２ なし
6	金	ごはん	牛乳	ししゃもフライ おかかあえ すきやきふうに	ししゃも,あおだいず,かつおぶし,ぶたにく,**やきどうふ**	牛乳	**にんじん**,こまつな	もやし,はくさい,こんにゃく,えのきたけ,**ながねぎ**	**米**,パンこ,こむぎこ,さとう	あぶら	660 kcal 816 kcal	
9	月	ごはん	牛乳	セルフソイどんのぐ ブロッコリーサラダ マカロニスープ	ぶたにく,だいず,ウィンナー	牛乳	**にんじん**,さやいんげん,ブロッコリー,パセリ	**たまねぎ**,キャベツ,とうもろこし	**米**,さとう,**じゃがいも**,マカロニ	あぶら,カレールウ,オリーブオイル	611 kcal 752 kcal	
10	火	ごはん ・おかかふりかけ	牛乳	さといもコロッケ マヨたくあえ わかめのみそしる	**あつあげ**,**あやめみそ**	わかめ,牛乳	**にんじん**,こまつな	たくあん,キャベツ,えのきたけ,だいこん,**ながねぎ**	**米**,パンこ,こむぎこ,**さといも**	あぶら,ノンエッグマヨネーズ	614 kcal 747 kcal	
11	水	ごはん	牛乳	マーボーどんのぐ はるさめサラダ ラ・フランスゼリー	ぶたにく,だいず,**とうふ**,**あやめみそ**	牛乳	**にんじん**,にら	しょうが,にんにく,メンマ,しいたけ,**ながねぎ**,**きゅうり**,キャベツ,ラ・フランス	**米**,さとう,かたくりこ,はるさめ	ごまあぶら,ごま	620 kcal 751 kcal	
12	木	せわりコッペパン	牛乳	チリドッグ フルーツサラダ とうにゅうコーンクリームスープ	ウィンナー,ベーコン,しろいんげんまめ,とうにゅう	牛乳,だっしふんにゅう	**にんじん**,ブロッコリー	しょうが,にんにく,**たまねぎ**,なつみかん,パイン,キャベツ,**きゅうり**,マッシュルーム,とうもろこし	こむぎこ,さとう,**じゃがいも**,こめこ	あぶら,オリーブオイル,ホワイトルウ	660 kcal 807 kcal	
13	金	ごはん	牛乳	しばたのアスパラメンチ のりずあえ しばたのめぐみじる	ツナ,**あつあげ**,**あやめみそ**	のり,牛乳	こまつな,**にんじん**,**アスパラガス**	もやし,だいこん,はくさい,えのきたけ,**ながねぎ**	**米**,**さつまいも**,パンこ,こむぎこ	あぶら	644 kcal 785 kcal	きらっと新潟米☆ 地場もん献立
16	月	ごはん	牛乳	ポークカレー わかめサラダ ヨーグルト	ぶたにく,ツナ	わかめ,ヨーグルト,牛乳	**にんじん**	にんにく,しょうが,**たまねぎ**,りんご,きゅうり,キャベツ,とうもろこし	**米**,**じゃがいも**,さとう,りんご	あぶら,カレールウ	691 kcal 854 kcal	
17	火	ごはん	牛乳	たまごやき ごまきりざい さつまとんじる	たまご,なっとう,ぶたにく,**あつあげ**,**あやめみそ**	牛乳	のざわな,こまつな,**にんじん**	たくあん,だいこん,**ごぼう**,こんにゃく,しめじ,**ながねぎ**	**米**,**さつまいも**	ごま,あぶら	621 kcal 760 kcal	
18	水	ごはん	牛乳	さばてりやき ごまあえ 秋のこにもの	さば,とりにく,かまぼこ,ほたて	牛乳	こまつな,**にんじん**,さやえんどう	もやし,しいたけ,**ごぼう**,たけのこ,れんこん,こんにゃく	**米**,さとう,**さといも**	ごま	621 kcal 755 kcal	食育の日献立
19	木	ゆでちゅうかめん	ブルーベリージョア	さつまいもとだいずのこくとうがらめ きりぼしだいこんのちゅうかサラダ みそラーメンスープ	だいず,ぶたにく,なると,**あやめみそ**	ちりめんじゃこ,ジョア	**にんじん**	きりぼしだいこん,もやし,きゅうり,しょうが,にんにく,メンマ,しいたけ,とうもろこし,キャベツ,**ながねぎ**,ブルーベリー	こむぎこ,**さつまいも**,かたくりこ,ざとう,くろざとう	あぶら,ごまあぶら	678 kcal 839 kcal	
20	金	ごはん	牛乳	にくだんご れんこんのツナマヨサラダ さといものごじる	ぶたにく,とりにく,ツナ,**あつあげ**,だいず,**あやめみそ**	牛乳	**にんじん**,こまつな	れんこん,キャベツ,とうもろこし,えのきたけ,だいこん,はくさい,**ながねぎ**	**米**,**さといも**	ノンエッグマヨネーズ	652 kcal 777 kcal	
24	火	ごはん	牛乳	いわしのかばやき カレーもやし はくさいのごまみそしる	いわし,**あつあげ**,**あやめみそ**	牛乳	**にんじん**,ほうれんそう	もやし,しめじ,はくさい,**ながねぎ**	**米**,でんぷん,さとう,**さといも**	あぶら,ごま	631 kcal 757 kcal	紫小なし
25	水	ごはん	牛乳	とうふのチリソースどん ほそぎりポテトサラダ みかん	とりにく,ほたて,**とうふ**	牛乳	**にんじん**	しょうが,にんにく,たけのこ,**たまね**ぎ,きくらげ,**ながねぎ**,きゅうり,とうもろこし,みかん	**米**,かたくりこ,**じゃがいも**,さとう	あぶら,ごまあぶら,ごま	609 kcal 742 kcal	
26	木	よこわりまるパン	牛乳	ハンバーグてりやきソース アーモンドフレンチサラダ ミネストローネ/チーズ	ぶたにく,とりにく,ベーコン,あさり,だいず	だっしふんにゅう,チーズ,牛乳	**にんじん**,トマト,パセリ	キャベツ,きゅうり,とうもろこし,にんにく,**たまねぎ**	こむぎこ,さとう,かたくりこ,**じゃがいも**	アーモンド,あぶら	636 kcal 801 kcal	
27	金	あおなごはん	牛乳	えびカツ きんぴらごぼう いももちじる	えび,ぶたにく,さつまあげ,あぶらあげ	牛乳	だいこんな,**にんじん**,さやいんげん,こまつな	**ごぼう**,こんにゃく,しいたけ,**だいこん**,まいたけ,**はくさい**,**ながねぎ**	**米**,パンこ,こむぎこ,さとう,**じゃがいも**	あぶら,ごまあぶら,ごま	631 kcal 776 kcal	
30	月	ごはん	牛乳	ぶたにくとあつあげのオイスターソースいため 小松菜ナムル たまごコーンスープ/おこめのパパロア	ぶたにく,**あつあげ**,たまご	牛乳	**にんじん**,さやいんげん,こまつな	しょうが,**たまねぎ**,もやし,えのきたけ,メンマ,とうもろこし,**ながねぎ**	**米**,さとう,かたくりこ,**じゃがいも**	ごまあぶら	631 kcal 760 kcal	

＊**太字は新発田市産**のものを示します。＊物価の変動や気候等により、献立が変更になることがあります。