



# 11月献立予定表



2024.11 新発田市学校給食川東共同調理場

日	こんだて			主な材料						栄養価		給食予定
	主食	おかず	のみもの	あか おもに体をつくる		みどり おもに体の調子をととのえる		ましろ おもにエネルギーになる		上段：小学校 下段：中学校		
				たんばく質	ミネラル(無機質)	ビタミン		炭水化物	脂質	エネルギー kcal	たんばく質 g	
				1群：肉・魚・卵 大豆・大豆製品	2群：牛乳・海 藻・乳製品・小魚	3群：緑黄色野菜	4群：その他の野菜・果物	5群：穀類・いも 類・砂糖	6群：油・種実類			
1金	ごはん	しろみざかなのねぎソースがけ のりナッツあえ みそけんちんじる	牛乳	たら あつあげ あ やめみそ	のり 牛乳	にんじん こま つな	ながねぎ しょうが キャ ベツ ごぼう だいこん	ごめ かたくりこ さとう じゃがい も こんにゃく	あぶら ごまあ ぶら アーモン ド	605 750	23.4 27.7	竹俣特支高2なし
5火	ごはん	きびなごかりかりフライ チーズいりきりざい すきやきふうに	牛乳	なっとう ぶたに く やきどうふ	きびなご チーズ 牛乳	こまつな にん じんのざわな	しょうが たくあん はく さい えのきたけ しいた け ながねぎ	ごめ じゃがいも ごめこ しらたき さとう	あぶら ごま	600 753	24.7 30.7	
6水	コッペパン	チリコンカン すがたにりんごとフルーツのゼリーあえ やさいたっぷりたまごスープ	牛乳	ぶたにく だいす だいすミート ベーコン たまご	牛乳	にんじん トマ ト	にんにく たまねぎ パイ ン みかん ぶどう すが たにりんご はくさい	パン さとう じゃがいも かた くりこ	あぶら	597 758	25.3 31.5	
7木	ごはん	メンチカツ きりほしだいこんのごますあえ あつあげのみそじる	牛乳	ぶたにく とり く ツナ あつ あげ あやめみそ だいす	わかめ 牛乳	にんじん こま つな	きりほしだいこん もやし たまねぎ ながねぎ	ごめ さとう か たくりこ こむぎ こ パンこ じゃ がいも	あぶら ごまあ ぶら ごま	658 798	22.9 27.2	
8金	マーボーどん (むぎごはん)	(マーボーどんのぐ) ツナこんにゃくサラダ 中竹のみヨーグルト	牛乳	ぶたにく どう ふ だいすミート あやめみそ ツナ	牛乳 中竹の みヨーグルト	にんじん なら	しょうが にんにく たけ のこ しいたけ ながねぎ もやし きゅうり コー ン	ごめ むぎ さとう かたくりこ こんに ゃく	あぶら ごまあ ぶら ごま	653 757	26.4 31.1	
11月	ごはん	さばのみそに ブロッコリーとさつまいものサラダ さわにわん	牛乳	さば みそ ぶた にく かまぼこ	牛乳	ブロッコリー にんじん	キャベツ ごぼう えのき たけ だいこん たけのこ	ごめ さつまいも さとう はるさめ	アーモンド あ ぶら	621 803	24.5 30.8	
12火	ごはん	チキンたれカツ カレーもやし ぶたごぼうじる みかん	牛乳	とりにく ぶたに く どうふ	牛乳	にんじん こま つな	もやし ごぼう だいこん ながねぎ みかん	ごめ パンこ こ むぎこ さとう じゃがいも こんに ゃく	あぶら	607 743	24.8 29.7	川東小学校リク エストこんだて
13水	ソフトめん	ミートソース コロコロポテトサラダ ようなしゼリー	牛乳	ぶたにく あおだ いば あやめみそ だいすミート	牛乳	にんじん トマ ト	にんにく しょうが たま ねぎ セロリー マッシュ ルーム コーン きゅうり ようなし	ソフトめん プラ ウンルウ じゃが いも さとう	あぶら	686 826	27.0 32.6	
14木	ごはん	しろみざかなのたつたあげ はるさめのいためもの たまごコンスープ	牛乳	たら ぶたにく あおだいば どうふ たまご	牛乳	にんじん こま つな	しょうが にんにく たま ねぎ たけのこ きくらげ メンマ コーン ながねぎ	ごめ はるさめ さ とう じゃがいも かたくりこ	あぶら ごまあ ぶら	640 795	27.8 33.4	
15金	ごはん	ハンバーグきのこソース さつまいものいために たぬきじる	牛乳	とりにく ぶたに く あつあげ さ つまあげ あぶら あげ	牛乳	にんじん	たまねぎ しめじ しょう が だいこん えのきたけ ながねぎ	ごめ さとう さつ まいも かたくり こ こんにゃく	あぶら	641 802	23.7 29.0	
18月	ちゅうかどん (うすらたまごいり) (むぎごはん)	ちゅうかどんのぐ(うすらたまごいり) カレマヨサラダ ミルメーク	牛乳	ぶたにく いか うすらたまご	牛乳	にんじん チンゲ ンツアイ	しょうが にんにく たま ねぎ たけのこ しいたけ もやし たくあん キャベツ きゅうり	ごめ むぎ かたくり こ はるさめ さとう	あぶら ごまあ ぶら ノンエッ グマヨネーズ	616 757	24.2 29.4	
19火	ごはん	いかのいそべフライ ごまあえ 3にもの 中竹のみヨーグルト	牛乳	いか とりにく かまぼこ あつあ げ	あおのり 牛 乳 中竹のみ ヨーグルト	こまつな にん じん	もやし しいたけ ごぼう たけのこ れんこん	ごめ パンこ こ むぎこ さとう こんにゃく さとい も	あぶら ごま	605 814	25.8 33.5	食育の日こんだて
20水	こくとうコッペパン	オムレツケチャップソース レモンドレッシングサラダ さつまいものさけかすとうにゅうチャウダー	牛乳	たまご ベーコ ン しろいんげん まめ とうにゅう あやめみそ	牛乳	ブロッコリー にんじん	キャベツ レモン たまねぎ しめじ コーン	パン くらざとう さとう さつまいも	あぶら ホワイ トルウ	603 762	23.0 28.1	
21木	ごはん	にしんのてりに くきわかめのアーモンドきんぴら キャベツのみそじる	牛乳	にしん ぶたにく あつあげ あやめ みそ だいす	くきわかめ 牛乳	にんじん さやい んげん	たけのこ えのきたけ キャ ベツ ながねぎ	ごめ こんにゃく さとう じゃがい も	あぶら アーモ ンド	620 761	25.0 29.5	
22金	ごはん	とりにくのすがたにりんごソース のりまめあえ しばたのめぐみじる	牛乳	とりにく あおだ いば しばのうみそ	のり 牛乳	にんじん こまつ な	すがたにりんご キャベツ ごぼう だいこん えのき たけ ながねぎ	ごめ さといも し ばたふ かたくり こ	あぶら	621 761	23.1 27.1	竹俣特支なし、 キラッと新潟 米☆地場もん 献立
25月	ぎょうざふうあんかけ どん(たまごいり) (むぎごはん)	(ぎょうざふうあんかけどんのぐ) パンチピーンズ ツナポテトサラダ	牛乳	ぶたにく だいす ミート たまご だいす いんげん まめ ツナ	牛乳	なら こまつな にんじん	しょうが にんにく キャ ベツ えのきたけ	ごめ むぎ かたくり こ じゃがいも さとう	あぶら ごまあ ぶら ごま	656 820	25.4 30.8	竹俣特支なし
26火	あきのみり カレーライス (むぎごはん)	(あきのみりカレー) かいそうサラダ 中のみオムレツ りんご	牛乳	とりにく だいす 中のみたまご	わかめ ブチ マリン 牛乳	にんじん	にんにく しょうが たま ねぎ れんこん しめじ きゅうり キャベツ コーン りんご	ごめ むぎ さつ まいも さといも さとう カレールウ	あぶら ごまあ ぶら ごま	632 867	20.3 28.4	
27水	こめこめん	とりごぼうじる ちくわのいそべあげ そくせきづけ	牛乳	とりにく あぶら あげ ちくわ	あおさ わか め 牛乳	にんじん	キャベツ きゅうり ごぼう しいたけ えのきたけ は くさい ながねぎ	こめこめん こんに ゃく かたくり こ こむぎこ	あぶら ごま	607 752	25.6 31.8	
28木	ごはん	たまごやき ヤーコンのいそマヨサラダ だいこんのそぼろに	牛乳	たまご かつおぶ し ぶたにく だ いすミート あつ あげ	のり 牛乳	にんじん	ヤーコン キャベツ コーン しょうが だいこん しい たけ	ごめ じゃがいも こんにゃく さと う かたくりこ	ノンエッグマヨ ネーズ あぶら	632 779	23.5 28.2	
29金	ごはん	いわしのもみじに ひじきのいりに さつまじる	牛乳	いわし あぶらあ げ ちくわ だい す とりにく どう ふ あやめみそ	ひじき 牛乳	にんじん さやい んげん	ごぼう だいこん しいた け ながねぎ	ごめ しらたき さ とう こんにゃく さつまいも	あぶら	638 782	26.8 32.2	

※太字は新発田市の地場産物、郷土料理です。 ※こんだては食材などの都合により変更になることがあります。