



11月の献立予定表



新発田市学校給食七葉共同調理場

日	曜	こ ん だ て			お も な 使 用 食 品						エネルギー (kcal)	給食のない 学校・学級	
		主 食	の み も の	お か ず	あか おもに体を作る	みどり おもに体の調子をととのえる	きいろ おもに熱や力になる	炭水化物		脂質			
						たんぱく質	カルシウム	カロテン	ビタミンCなど				
1	水	ごまチーズパン	牛乳	かぼちゃコロッケ マカロニサラダ ミネストローネ	あさり 白いんげん豆	牛乳 チーズ	にんじん かぼちゃ コーン	きゅうり にんにく たまねぎ だいこん きゃべつ	米 じゃがいも	油 砂糖 ごま	685 893		
2	木	ごはん	牛乳	いわしのみぞれ煮 和風サラダ 豚汁	いわし ぶた肉 油揚げ 豆腐	牛乳	にんじん コーン	きゃべつ ごぼう はくさい ねぎ こんにゃく もやし	米 さといも	油 オリーブ油 砂糖	615 762		
3	金	ぶんかび 文化の日											
6	月	ごはん	牛乳	さけの塩焼き のりナッツあえ 地産野菜のみそ汁	さけ ツナ 厚揚げ	牛乳 のり	こまつな にんじん	もやし はくさい ねぎ だいこん	米	ごま油 アーモンド	628 782		
7	火	ごはん	牛乳	ぶた肉と大豆のチリソース 春雨サラダ あさりのたまご入り中華スープ	ぶた肉 あさり 大豆 うずら卵 豆腐	牛乳	にんじん	にんにく たまねぎ もやし きゅうり だいこん ねぎ	米 春雨	油 砂糖 ごま	652 812		
8	水	ソフトめん	牛乳	根菜ミートソース ひじきサラダ	ぶた肉	牛乳 ひじき 粉チーズ	にんじん コーン	にんにく しょうが れんこん ごぼう れんこん きゃべつ	ソフトめん	油 砂糖	662 807		
9	木	ごはん	牛乳	チキンチーズフライ ヤーコンのきんぴら 豆乳キムチスープ	とり肉 豆乳 さつまあげ 大豆 豆腐	牛乳	にんじん いんげん	ヤーコン えのき はくさい こんにゃく ねぎ	米	油 砂糖 ごま	657 816		
10	金	ごはん	牛乳	コーンシュウマイ 大豆とさつまいものサラダ 豆腐の塩味あんかけ	とり肉 たら かまぼこ えび 豆腐 大豆	牛乳	にんじん コーン	しょうが たけのこ きゅうり たまねぎ	米	油 ごま	636 807		
13	月	ごはん	牛乳	ちくわの磯辺揚げ おかかあえ ほうとう汁 味付け海苔	ちくわ かまぼこ かつお節 とり肉 油揚げ	牛乳 のり	ブロッコリー にんじん かぼちゃ	きゃべつ だいこん ねぎ ごぼう	米	油	618 767		
14	火	さつまいもごはん	牛乳	とり肉のアップルソースかけ 切干大根のマヨサラダ じゃがいものみそ汁	とり肉 ハム 豆腐	牛乳	ほうれん草	りんご きゃべつ だいこん しょうが 切干大根 きゅうり	米 さつまいも	油 砂糖	628 780	七葉小学校	
15	水	胚芽パン	牛乳	えびかつ ソース かぶのフレンチサラダ コーンスープ	えび たら ベーコン 白いんげん豆	牛乳 脱脂粉乳	にんじん コーン	かぶ もやし きゅうり たまねぎ	胚芽パン じゃがいも	油 砂糖	686 889	加治川中学校	
16	木	麦ごはん	牛乳	ポークカレー 海そうサラダ りんご	ぶた肉	牛乳 脱脂粉乳 海そう	にんじん コーン	たまねぎ きゃべつ りんご きゅうり	麦	バター 砂糖 ごま	665 831		
17	金	ごはん 食育の日	牛乳	ししゃもの竜田揚げ きりざい 小煮物	ししゃも 納豆 とり肉 かまぼこ	牛乳	にんじん きぬさや	たくあん たけのこ れんこん こんにゃく しいたけ ごぼう	米 さといも	油 ごま 砂糖	632 800		
20	月	ごはん	牛乳	豚カツのごまだれかけ ダブルポテトサラダ みそけんちん汁	豆腐 油揚げ	牛乳 ヨーグルト	にんじん	きゅうり こんにゃく ごぼう ねぎ だいこん ねぎ	米 さつまいも じゃがいも	ごま油 マヨネーズ 砂糖 ごま	691 859		
21	火	ごはん	牛乳	ツナそぼろ カレーもやし わかめのかきたま汁 ワインゼリー	ツナ 大豆 たまご 豆腐	牛乳 わかめ	にんじん ほうれん草	たまねぎ もやし しょうが ねぎ	米 じゃがいも	油 砂糖	647 802		
22	水	米粉麺	牛乳	きな粉いも 切干大根とツナあえ 鶏ごぼう汁	とり肉 かまぼこ 大豆 ツナ	牛乳	にんじん ほうれん草	ごぼう はくさい 切干大根 もやし しいたけ ねぎ	米粉麺 さつまいも	油 ごま 砂糖	684 834		
23	木	きんろうかんじゆび 勤労感謝の日											
24	金	ゆかりごはん	牛乳	あつやきたまご アーモンドびたし 肉じゃが	たまご ぶた肉	牛乳	こまつな にんじん いんげん	もやし しょうが こんにゃく しいたけ たまねぎ	米 じゃがいも	油 アーモンド 砂糖	642 795		
27	月	ごはん	牛乳	れんこんメンチカツ 切干大根の炒め煮 はくさいの臭汁	ぶた肉 あさり 大豆 厚揚げ	牛乳	にんじん いんげん こまつな	切干大根 こんにゃく だいこん はくさい ねぎ	米	油 砂糖	639 794		
28	火	ごはん	牛乳	さばのみそ煮 れんこんのごまあえ かきたま汁	さば 豆腐 たまご	牛乳	にんじん こまつな	れんこん もやし えのき ねぎ	米 じゃがいも	砂糖 ごま	676 854		
29	水	コーンライス	牛乳	ラザニア風グラタン 菅谷りんごのヨーグルトあえ 秋野菜のポトフ	ウィンナー ぶた肉	牛乳 チーズ ヨーグルト	にんじん コーン	しめじ みかん パイン たまねぎ はくさい りんご たまねぎ	米 さつまいも	バター 砂糖	642 795		
30	木	ごはん	牛乳	チキンたれカツ ひじきの炒め煮 新発田麩のみそ汁	とり肉 青大豆 さつま揚げ 大豆	牛乳 ひじき	にんじん こまつな	ごぼう だいこん こんにゃく しいたけ えのき ねぎ	米 じゃがいも	油 砂糖	644 792		

*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。