

11月 献立予定表

2017. 11 新発田市学校給食北共同調理場

	月	火	水	木	金		
献立 赤 黄 緑 エネルギー	***お知らせ*** 1. 11月の地場産物 米・ヤーコン・大根・長ねぎ・たまねぎ・じゃがいも キャベツ・ごぼう・さつまいも・えのきたけ・りんご ・にんじん・白菜・あやめみそ・とうふ・厚あげ 2. 小・中学校のエネルギー基準値 小学校中学年の基準：640kcal 中学校の基準：820kcal		1 さつまいものサラダ コーンしゅうまい (2個) ごはん マーボー厚あげ	2 かぶのフレンチ サラダ エビカツ ソース 胚芽入り横わり まるパン きのこのミルク クスープ	3 		
			豚肉・たら・厚あげ・いり大 豆・牛乳 米・小麦粉・でん粉・油・さつまいも・ 砂糖・ごま・ごま油・パン粉 コーン・たまねぎ・きゅうり・にんじん・た けのこ・しょうが・にんにく・干しいた け・長ねぎ 716 kcal 873 kcal	スキムミルク・えび・スケソウダラ・ パーコン・粉チーズ・牛乳 小麦粉・小麦胚芽・砂糖・パン粉・でん粉・ 油・バター・じゃがいも たまねぎ・かぶ・キャベツ・にんじん・き ゅうり・マッシュルーム・ぶなしめじ・コ ーン・コーンクリーム・パセリ 656 kcal 793 kcal			
			6 のりナッツあえ いわしのみぞれ煮 ごはん さといもとん汁	7 菅谷りんごの ヨーグルト ハンバーグ あえ ケチャップソース コーンライス ポトフ	8 切干大根のいため煮 れんこんメンチ ごはん ご汁	9 さつまいもタルト ひじきサラダ ピーズ ソフトめん ミートソース	10 一中なし 切りこんぶ煮 さけの塩ゆき ごはん 地場産みそ汁
			いわし・のり・豚肉・とうふ・牛 乳 米・砂糖・アーモンド・油・里い も 大根・小松菜・もやし・にんじん・ご ぼう・白菜・こんにゃく・長ねぎ 624 kcal 759 kcal	とり肉・豚肉・ウインナー・ヨー グルト・牛乳 米・でん粉・砂糖・じゃがいも・ 大豆油 コーン・たまねぎ・りんご・みかん・パ イン・にんじん・キャベツ・ぶなしめじ 659 kcal 774 kcal	豚肉・大豆ペースト・あさり・厚 あげ・牛乳 米・パン粉・小麦粉・油・ごま 油・砂糖 たまねぎ・れんこん・にんじん・切干大根・こ んにゃく・さやいんげん・大根・白菜・小松 菜・長ねぎ 635 kcal 784 kcal	豚肉・大豆・レンズ豆・ひじき・ 粉チーズ・豆乳・牛乳 小麦粉・砂糖・油・オリーブ油・さつまいも ペースト・くり・米粉・でん粉 キャベツ・にんじん・コーン・にんにく・ しょうが・たまねぎ・セロリー・マッシュ ルーム・トマト 748 kcal 908 kcal	さけ・こんぶ・打ち豆・油あげ・ 厚あげ・牛乳 米・油・砂糖・里いも こんにゃく・にんじん・大根・白菜・ 長ねぎ 582 kcal 712 kcal
献立 赤 黄 緑 エネルギー	13 二小、本中なし		14 れんこんの ごまあえ さばのみぞ煮 ごはん けんちん汁	15 りんご ナムル 豚肉とぜんまい のいためもの (麦ごはん) もずくスープ	16 ブロッコリーと アーモンドのソテー 豆乳グラタン 黒糖パン ミネストローネ	17 ★食育の日献立★ チーズいり きりざい ししゃものたつた あげ(2個) ごはん こにもん	
			とり肉・大豆・豚肉・牛乳 米・でん粉・油・砂糖・じゃがいも・春 雨・小麦粉・ごま油 にんにく・たまねぎ・きゅうり・キャベツ・に んじん・ねぎ・たけのこ・えのきたけ・白 菜・チンゲンサイ 631 kcal 780 kcal	さば・とうふ・牛乳 米・でん粉・砂糖・ごま油・ ごま しょうが・れんこん・もやし・にんじ ん・小松菜・大根・ごぼう・こんにゃ く・長ねぎ 600 kcal 774 kcal	豚肉・もずく・とうふ・かまぼ こ・牛乳 米・麦・油・じゃがいも・ごま・ご ま油・砂糖 しょうが・ぜんまい・大豆もやし・小 松菜・にんじん・えのきたけ・長ねぎ・ りんご 614 kcal 757 kcal	スキムミルク・黒砂糖・とり肉・豆乳・パー コン・白いんげん豆・あさり・牛乳 小麦粉・砂糖・大豆油・オリーブ油・ 米粉・アーモンド・じゃがいも しめじ・たまねぎ・にんにく・ブロッ コリー・にんじん・コーン・セロリー・ トマト 663 kcal 750 kcal	ししゃも・ひきわり納豆・チーズ・と り肉・かまぼこ・ほたて・牛乳 米・でん粉・油・ごま・里いも・ 砂糖 しょうが・たくあん・小松菜・にんじん・ご ぼう・れんこん・干しいたけ・たけのこ・ こんにゃく・ぶなしめじ・さやえんどう 642 kcal 815 kcal
			20 ラフランスヨーグルト 大豆のごまマヨ サラダ たまごやき わかめごはん 肉じゃが	21 カレーもやし ツナそぼろ ごはん かきたまみそ汁	22 ☆外小リクエスト献立☆ バニラアイス いそかあえ チキンタレカツ ごはん ワンタンスープ	23 	24 外小なし、和食の日献立 一口もちようかん おかかあえ ヤナギカレイ のねぎだれかけ ごはん さわにわん
			わかめ・たまご・大豆・豚肉・ ヨーグルト・牛乳 米・砂糖・でん粉・ごま・ノンエッグ マヨネーズ・油・じゃがいも キャベツ・きゅうり・にんじん・しょう が・たまねぎ・干しいたけ・こんにゃ く・さやいんげん・西洋なし 723 kcal 786 kcal	ツナ缶・ひきわり大豆・とうふ・わか め・たまご・牛乳 米・じゃがいも・でん粉・砂糖 しょうが・たまねぎ・にんじん・もや し・ほうれんそう・えのきたけ 608 kcal 745 kcal	とり肉・のり・豚肉・乳製品・牛 乳 米・パン粉・小麦粉・油・砂糖・ 水あめ ごぼう・たまねぎ・ほうれんそう・キャ ベツ・にんじん・メンマ・干しいた け・もやし・長ねぎ 706 kcal 818 kcal	やなぎカレイ・かつお節・豚肉・ 牛乳 米・でん粉・油・ごま油・じゃがいも・春 雨・さつまいも・水あめ・砂糖 長ねぎ・ブロッコリー・キャベツ・干し しいたけ・ごぼう・にんじん・たけのこ・え のきたけ 628 kcal 760 kcal	
献立 赤 黄 緑 エネルギー	27 たくあんあえ 肉だんご(2個) さつまいも ごはん 厚あげのみそ汁		28 ヤーコンの きんぴら さんまのかばやき ごはん 豆乳なべ	29 みかん ポークカレー (麦ごはん) こんにゃくと 海藻のサラダ	30 小松菜の おひたし とりのてりやき ごはん 新発田麴いり 塩おでん	日付 学校の給食予定 配膳図と献立名 太字は郷土料理と 地場産物です。 体をつくる食品 熱や力になる食品 体の調子を整える食品 小学校のエネルギー 中学校のエネルギー	
			とり肉・厚あげ・牛乳 米・さつまいも・パン粉・でん 粉・ごま油・砂糖・油 ごぼう・たまねぎ・にんじん・キャ ベツ・たくあん・もやし・えのきたけ・大 根・長ねぎ 605 kcal 713 kcal	さんま・豚肉・とうふ・豆乳・牛乳 米・でん粉・油・砂糖 にんじん・ヤーコン・こんにゃく・さやいんげ ん・えのきたけ・干しいたけ・白菜・長ねぎ 677 kcal 838 kcal	豚肉・スキムミルク・わかめ・牛 乳 米・麦・バター・じゃがいも・砂 糖・ごま油 にんにく・しょうが・たまねぎ・にん じん・キャベツ・きゅうり・こんにゃ く・コーン・みかん 666 kcal 808 kcal	とり肉・こんぶ・さつまいも・ち くわ・うずらたまご・牛乳 米・里いも・新発田麴 小松菜・もやし・にんじん・大根・こ んにゃく 655 kcal 807 kcal	

* 献立は都合により、変更となる場合がありますのでご了承ください。

* アレルギーをお持ちのお子さんは献立内容表でご確認ください。