

11月 献立予定表

2018.11 新発田市学校給食北共同調理場

	月	火	水	木	金					
献立 1. 11月の地場産物 米・あやめみそ・豆腐・あつあげ・キャベツ・里いも・白菜・長ねぎ・ごぼう・ヤーコン・にんじん・大根・えのきたけ・さつまいも 	***お知らせ*** 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		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。	1 一中なし フロッコリーサラダ とり肉と大豆のカレーいため レーズパン クラム チャウダー	2 ほうれん草のアーモンドあえ さんまの梅煮 ごはん 地場産野菜のみそ汁					
	赤		体をつくる食品 とり肉・大豆・あさり・牛乳・スキムミルク	さんま・あつあげ・大豆・牛乳						
	黄		熱や力になる食品 小麦粉・オリーブ油・砂糖・バター・じゃがいも	米・アーモンド・砂糖・里いも・でん粉						
	緑		体の調子を整える食品 レーズン・フロッコリー・キャベツ・パインアップル・玉ねぎ・にんじん・マッシュルーム・パセリ	ほうれん草・キャベツ・にんじん・大根・白菜・長ねぎ・梅・しそ						
	エネルギー		小学校のエネルギー 中学校のエネルギー 669 kcal 850 kcal	616 kcal	757 kcal					
献立 5 豆乳プリン もやしナムル ピピンバ 春雨スープ	献立 6 大根サラダ 豆腐ハンバーグ ごはん じゃがいものカレー煮	献立 7 そくせきづけ ししゃもの磯辺フリッター まいたけごはん とん汁	献立 8 りんご ひじきサラダ ソフトめん 根菜ミートソース	献立 9 ヤーコンのきんぴら さけのてりやき ごはん あつあげのみそ汁						
					赤	ぶた肉・ベーコン・牛乳・豆乳	とり肉・豆腐・ぶた肉・あつあげ・牛乳	からぶととししゃも・油あげ・あおさ・ぶた肉・豆腐・牛乳	ぶた肉・大豆・チーズ・ひじき・牛乳	さけ・ぶた肉・あつあげ・大豆・牛乳
					黄	米・麦・米油・砂糖・ごま油・春雨・水あめ	米・砂糖・でん粉・米油・じゃがいも・パン粉・小麦粉	米・米油・ごま・じゃがいも・小麦粉・砂糖・パーム油・でん粉	小麦粉・オリーブ油・砂糖	米・ごま油・砂糖・ごま・じゃがいも
					緑	にんにく・しょうが・ぜんまい・もやし・ほうれん草・にんじん・たけのこ・白菜・チンゲンサイ・長ねぎ	大根・にんにく・にんじん・きゅうり・玉ねぎ・干しいたけ・長ねぎ・こんにゃく	キャベツ・きゅうり・にんじん・ごぼう・大根・長ねぎ・こんにゃく・まいたけ・干しいたけ・しょうが	玉ねぎ・にんじん・れんこん・ごぼう・マッシュルーム・きゅうり・キャベツ・梅・りんご・にんにく・しょうが・トマト	にんじん・ごぼう・ヤーコン・さやいんげん・えのきたけ・玉ねぎ・こんにゃく
					エネルギー	634 kcal 782 kcal	678 kcal 830 kcal	619 kcal 723 kcal	688 kcal 819 kcal	613 kcal 745 kcal
献立 12 二小なし たくあんあえ とり肉のレモンソースかけ ごはん 沢煮わん	献立 13 細切りポテトサラダ ツナたまご そぼろどんの具 麦ごはん ワンタンスープ	献立 14 こんぶあえ さばのみそ煮 ごはん きのことたまごのすまし汁	献立 15 本中なし ソース 海そうサラダ エビカツ 横割り丸パン さつまいもと豆乳のスープ	献立 16 春雨サラダ コーンしゅうまい(2個) わかめごはん 豆腐の中華煮						
					赤	とり肉・ぶた肉・かまぼこ・牛乳	たまご・こんぶ・ツナ・ぶた肉・牛乳	さば・こんぶ・かまぼこ・豆腐・たまご・牛乳	エビ・すけそうたら・海そうミックス・ベーコン・あさり・白いんげん豆・豆乳・牛乳・スキムミルク	わかめ・魚肉・ぶた肉・豆腐・牛乳
					黄	米・米油・砂糖・ごま・じゃがいも・春雨・水あめ・でん粉・小麦粉・米粉	米・麦・米油・砂糖・じゃがいも・ワンタン	米・でん粉・砂糖	小麦粉・米油・砂糖・ごま油・さつまいも・パン粉・でん粉	米・春雨・ごま油・砂糖・ごま・米油・でん粉・パン粉・大豆粉・小麦粉
					緑	レモン・たくあん・きゅうり・キャベツ・にんじん・ごぼう・えのきたけ・たけのこ・さやえんどう	しょうが・にんじん・枝豆・きゅうり・コーン・たけのこ・干しいたけ・もやし・長ねぎ	キャベツ・きゅうり・にんじん・えのきたけ・ぶなしめじ・長ねぎ	きゅうり・キャベツ・コーン・玉ねぎ・にんじん・マッシュルーム・パセリ	キャベツ・きゅうり・にんじん・しょうが・にんにく・たけのこ・白菜・長ねぎ・チンゲンサイ・コーン・玉ねぎ
					エネルギー	637 kcal 769 kcal	685 kcal 852 kcal	618 kcal 774 kcal	696 kcal 872 kcal	610 kcal 772 kcal
献立 19 外小なし★食育の日献立★ なしゼリー ごまあえ いわしのおろし煮 ごはん こにもん	献立 20 フロッコリーとアーモンドのソテー 豆乳グラタン ツナピラフ ミネストローネ	献立 21 きりざい たまごのしのだ煮 ごはん 肉じゃが	献立 22 おひたし 大豆のきなこがらめ 米粉めん とりごぼう汁	献立 23 勤労感謝の日 						
					赤	いわし・とり肉・ほたて・かまぼこ・牛乳	ツナ・ベーコン・ぶた肉・あさり・白いんげん豆・牛乳・豆乳・とり肉	納豆・ぶた肉・牛乳・たまご・油あげ	大豆・きな粉・とり肉・油あげ・牛乳	
					黄	米・ごま・砂糖・里いも・でん粉	米・オリーブ油・アーモンド・米油・砂糖・大豆油・米粉	米・ごま・米油・じゃがいも・砂糖	米粉・小麦粉・でん粉・さつまいも・米油・砂糖	
					緑	ほうれん草・にんじん・キャベツ・干しいたけ・ごぼう・れんこん・たけのこ・さやえんどう・こんにゃく・なし・大根	ぶなしめじ・グリーンピース・にんにく・キャベツ・フロッコリー・にんじん・セロリ・玉ねぎ・トマト・パセリ	たくあん・小松菜・にんじん・玉ねぎ・干しいたけ・さやいんげん・こんにゃく・しょうが	もやし・にんじん・ほうれん草・ごぼう・干しいたけ・ぶなしめじ・白菜・長ねぎ	
					エネルギー	637 kcal 817 kcal	640 kcal 776 kcal	658 kcal 803 kcal	662 kcal 803 kcal	
献立 26 ごまマヨあえ ハンバーグのおろしソースかけ ごはん 新発田のみそ汁	献立 27 ★外小リクエスト献立★ パニラアイス カレーもやし たれかつ(2個) 麦ごはん かきたま汁	献立 28 のりナッツあえ たまごやき 五目ごはん さつま汁	献立 29 ピーンズサラダ フルーベリーヨーグルト 米粉ナン キーマカレー	献立 30 ごまびたし さんまのかばやき ごはん わかめのみそ汁						
					赤	とり肉・ぶた肉・牛乳	ぶた肉・豆腐・わかめ・たまご・牛乳・乳製品	たまご・ひじき・のり・とり肉・豆腐・油あげ・牛乳	大豆・とり肉・牛乳・ヨーグルト	さんま・豆腐・わかめ・牛乳
					黄	米・砂糖・ごま・ノンエッグマヨネーズ・じゃがいも・新発田麩・牛脂・でん粉	米・麦・米油・砂糖・でん粉・パン粉・水あめ・小麦粉	米・アーモンド・さつまいも・砂糖・でん粉	米粉・小麦粉・オリーブ油・バター・砂糖・なたね油	米・でん粉・米油・砂糖・ごま
					緑	玉ねぎ・大根・ごぼう・キャベツ・にんじん・たくあん・白菜・えのきたけ・長ねぎ	もやし・にんじん・ほうれん草・玉ねぎ・えのきたけ	ほうれん草・キャベツ・ごぼう・大根・にんじん・長ねぎ・こんにゃく	きゅうり・キャベツ・にんじん・にんにく・玉ねぎ・セロリ・トマト・りんご・ブルーベリー	キャベツ・にんじん・ほうれん草・大根・えのきたけ・長ねぎ
					エネルギー	652 kcal 811 kcal	739 kcal 920 kcal	608 kcal 741 kcal	611 kcal 697 kcal	637 kcal 786 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。