

# 11月 献立予定表

2022.11 新発田市学校給食北共同調理場

	月	火	水	木	金
	<b>日付 学校の給食予定</b>	<b>1</b>	<b>2 第一中リクエストメニュー</b>	<b>3</b>	<b>4</b>
<b>献立</b>					
<b>赤</b>	<b>体をつくる食品</b>	たまご・納豆・ふた肉・牛乳	さば・海藻ミックス・ふた肉・牛乳		わかめ・とり肉・ふた肉・牛乳
<b>黄</b>	<b>熱や力になる食品</b>	米・米油・さといも・砂糖	米・米油・ごま油・砂糖・ワンタンの皮・さつまいも・水あめ		米・じゃがいも・米油・砂糖・でん粉・ノンエッグマヨネーズ・春雨
<b>緑</b>	<b>体の調子を整える食品</b>	たくあん・のざわな・にんじん・ごぼう・こんにゃく・しめじ・はくさい・ <b>長ねぎ</b>	しょうが・ <b>きゅうり・キャベツ</b> ・にんじん・とうもろこし・メンマ・しいたけ・もやし・チンゲン菜・ <b>長ねぎ</b>		ブロッコリー・にんじん・ <b>キャベツ</b> ・とうもろこし・しいたけ・メンマ・ <b>長ねぎ</b> ・チンゲン菜
エネルギー	小学校:エネルギー 中学校:エネルギー	629 kcal   761 kcal	695 kcal   808 kcal		624 kcal   744 kcal
	<b>7</b>	<b>8</b>	<b>9</b>	<b>10</b>	<b>11</b>
<b>献立</b>					
<b>赤</b>	ふた肉・なると・えび・いか・うずら卵・牛乳・チーズ	ふた肉・真鯛・豆腐・牛乳	とり肉・ふた肉・ <b>とうふ</b> ・もずく・たまご・牛乳	ふた肉・大豆・チーズ・牛乳	鮭フライ・ <b>厚揚げ</b> ・牛乳
<b>黄</b>	米・水あめ・米油・でん粉	米・麦・ノンエッグマヨネーズ・ごま・ごま油・米油・砂糖	米・砂糖・でん粉・ごま油・春雨	ソフトめん・じゃがいも・オリーブ油・砂糖・米油・ハヤシルウ	米・栗・パン粉・小麦粉・米油
<b>緑</b>	パイン・みかん・もも・ライチ・しょうが・玉ねぎ・にんじん・ <b>キャベツ</b> ・きくらげ・たけのこ	れんこん・ <b>きゅうり・キャベツ</b> ・とうもろこし・ <b>ごぼう</b> ・にんじん・たけのこ・こんにゃく・だいこん・しめじ・ <b>長ねぎ</b>	にんにく・しょうが・にんじん・たけのこ・しいたけ・にら・えのきたけ・玉ねぎ・ <b>長ねぎ</b>	ブロッコリー・カリフラワー・とうもろこし・にんにく・しょうが・玉ねぎ・にんじん・セロリ・マッシュルーム・トマト・みかん	ほうれんそう・ <b>キャベツ</b> ・にんじん・かきのもと・ <b>だいこん</b> ・なめこ・ <b>長ねぎ</b>
エネルギー	634 kcal   766 kcal	649 kcal   803 kcal	631 kcal   763 kcal	688 kcal   754 kcal	622 kcal   740 kcal
	<b>14</b>	<b>15</b>	<b>16</b>	<b>17</b>	<b>18 食育の日メニュー</b>
<b>献立</b>					
<b>赤</b>	ヨーグルト・ふた肉・大豆・ <b>とうふ</b> ・かたくちいわし・牛乳	ツナ缶・のり・ちくわ・昆布・とり肉・うずら卵・納豆・あおさ・牛乳	いか・青のり・ふた肉・ <b>とうふ</b> ・牛乳	青えんどう・あずき・たまご・ツナ缶・ベーコン・あさり・真鯛・牛乳	さば・のり・とり肉・ほたて・魚肉・牛乳
<b>黄</b>	米・砂糖・米油・でん粉・さつまいも・水あめ	米・上新粉・でん粉・さといも・砂糖	米・パン粉・小麦粉・でん粉・米油・春雨・ごま油・砂糖	パン・砂糖・米油・さといも	米・アーモンド・さといも・砂糖・でん粉
<b>緑</b>	りんご・みかん・もも・パイン・しょうが・にんにく・ <b>長ねぎ</b> ・にんじん・たけのこ・しいたけ・にら	ほうれんそう・にんじん・ <b>キャベツ</b> ・玉ねぎ・ <b>だいこん</b> ・こんにゃく・しそ	<b>きゅうり</b> ・もやし・にんじん・にんにく・しょうが・たけのこ・きくらげ・ <b>はくさい</b> ・チンゲン菜	ほうれんそう・ <b>きゅうり・キャベツ</b> ・にんじん・とうもろこし・ <b>ごぼう</b> ・れんこん・ <b>だいこん</b> ・しめじ・ブロッコリー	ほうれんそう・にんじん・ <b>キャベツ</b> ・しいたけ・ <b>ごぼう</b> ・れんこん・こんにゃく・たけのこ・なめこ
エネルギー	628 kcal   772 kcal	606 kcal   731 kcal	616 kcal   745 kcal	655 kcal   723 kcal	657 kcal   775 kcal
	<b>21</b>	<b>22 和食の日メニュー</b>	<b>23</b>	<b>24</b>	<b>25 外ヶ輪小リクエストメニュー</b>
<b>献立</b>					
<b>赤</b>	ふた肉・スキムミルク・牛乳	サワラ・ちくわ・豆乳・おから・ <b>厚揚げ</b> ・わかめ・牛乳		とり肉・かまぼこ・油揚げ・牛乳	とり肉・ふた肉・ <b>とうふ</b> ・牛乳
<b>黄</b>	米・麦・バター・じゃがいも・カレールウ	米・砂糖・ごま油・じゃがいも・さつまいも		米粉めん・さつまいも・アーモンド・砂糖	米・パン粉・小麦粉・米油・砂糖・じゃがいも・ガトーショコラ
<b>緑</b>	<b>キャベツ</b> ・ <b>きゅうり</b> ・大根・なす・れんこん・しょうが・しそ・にんにく・玉ねぎ・にんじん・チャツネ・りんご	にんにく・ゆず・ <b>長ねぎ</b> ・ごぼう・にんじん・こんにゃく・玉ねぎ・えのきたけ		ほうれんそう・ <b>キャベツ</b> ・にんじん・しいたけ・玉ねぎ・ <b>ごぼう</b> ・ <b>はくさい</b> ・ <b>長ねぎ</b>	もやし・にんじん・ほうれんそう・ <b>ごぼう</b> ・ <b>だいこん</b> ・こんにゃく・しめじ・ <b>長ねぎ</b>
エネルギー	649 kcal   797 kcal	600 kcal   713 kcal		631 kcal   791 kcal	694 kcal   812 kcal
	<b>28</b>	<b>29</b>	<b>30</b>	<b>学校給食は 多くの人がかかわっています</b> 学校給食は栄養士が献立を考えて、調理員さんが給食をつくります。また、使われる食材は農家さんや漁師さん、畜産農家さんなどの生産者が育てたりとったりしたものを運送業者さんが運びます。このように多くの人のおかげで、学校給食はみなさんのもとに届けられているのです。 	
<b>献立</b>					
<b>赤</b>	ひよこまめ・赤いんげん豆・とり肉・ベーコン・白いんげん豆・牛乳・チーズ・牛乳	赤魚・ウインナー・油揚げ・大豆・牛乳	とり肉・ふた肉・うずら卵・ <b>厚揚げ</b> ・昆布・のり・牛乳		
<b>黄</b>	米・米油・バター・ホワイトルウ・ワインゼリー	米・水あめ・ごま・ノンエッグマヨネーズ・さといも・砂糖	米・小麦粉・でん粉・砂糖		
<b>緑</b>	<b>キャベツ</b> ・ <b>きゅうり</b> ・とうもろこし・えだまめ・玉ねぎ・にんじん・マッシュルーム・パセリ	にんにく・ねぎ・ブロッコリー・カリフラワー・ <b>だいこん</b> ・しめじ・にんじん・ <b>はくさい</b>	とうもろこし・玉ねぎ・もやし・にら・にんじん・にんにく・しょうが・ <b>長ねぎ</b> ・ <b>だいこん</b> ・きくらげ・チンゲン菜・抹茶		
エネルギー	706 kcal   862 kcal	637 kcal   768 kcal	609 kcal   736 kcal		

<11月の地場産物> 米・とうふ・あつあげ・ごぼう・長ねぎ・キャベツ  
きゅうり・だいこん・りんご・はくさい

\* 献立は都合により、変更となる場合がありますので御了承ください。