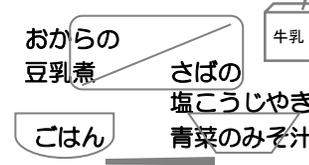
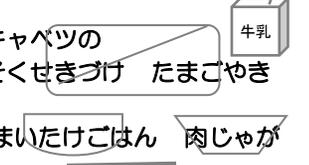
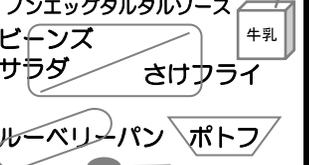
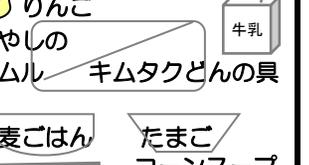
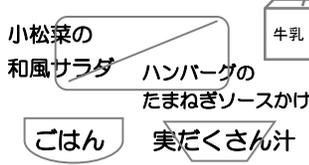
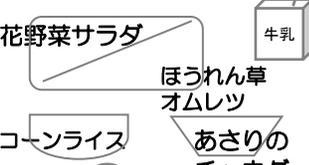
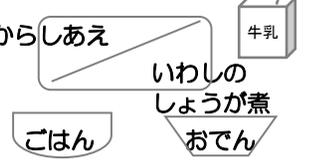
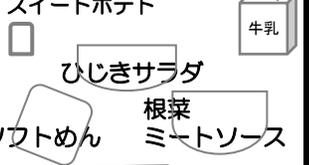
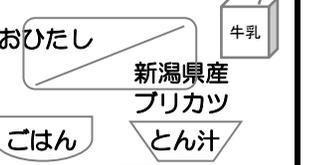
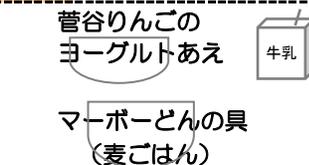
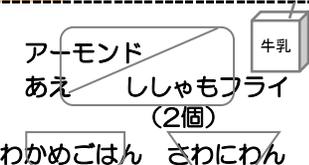
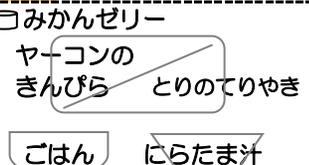
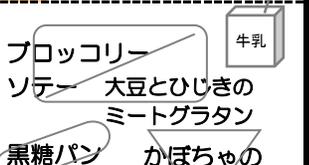
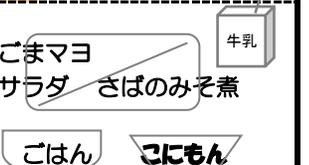
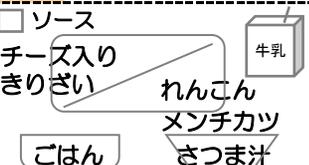
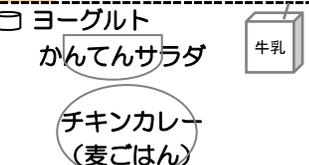
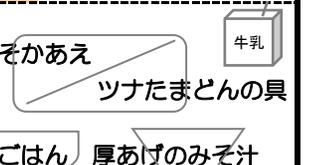
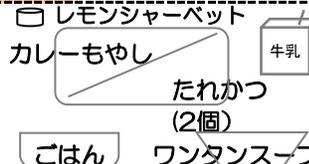
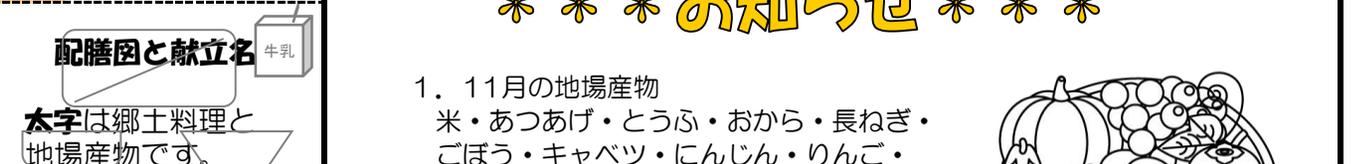


# 11月 献立予定表

2020.11 新発田市学校給食北共同調理場

	月	火	水	木	金
	<b>2 中小・一中なし</b>	<b>3</b>	<b>4</b>	<b>5</b>	<b>6 一中なし</b>
献立		<b>文化の日</b> 			
赤	さば・ぶた肉・おから・油あげ・豆乳・とうふ・牛乳		油あげ・たまご・昆布・ぶた肉・牛乳	スキムミルク・さけ・ミックスビーンズ・とり肉・牛乳	ぶた肉・とうふ・たまご・牛乳
黄	米・油・砂糖・じゃがいも		米・砂糖・油・でん粉・じゃがいも	小麦粉・砂糖・油・パン粉・オリーブ油・じゃがいも・ノンエッグタルタルソース	米・麦・ごま油・砂糖・じゃがいも・でん粉
緑	にんじん・ごぼう・干しいたけ・えのきたけ・小松菜・長ねぎ		まいだけ・にんじん・ごぼう・干しいたけ・キャベツ・きゅうり・しょうが・玉ねぎ・こんにゃく・さやいんげん	ブルーベリー・きゅうり・キャベツ・にんじん・セロリー・玉ねぎ・大根・フロコリー	玉ねぎ・白菜・にんじん・りんご・こんにゃく・大根・もやし・小松菜・メンマ・コーン・長ねぎ・チンゲン菜・しょうが
エネルギー	677 kcal   822 kcal		618 kcal   751 kcal	620 kcal   772 kcal	659 kcal   832 kcal
	<b>9 東豊なし</b>	<b>10</b>	<b>11</b>	<b>12</b>	<b>13</b>
献立					
赤	とり肉・ぶた肉・大豆・あつあげ・牛乳	たまご・ベーコン・スキムミルク・白いんげん豆・あさり・牛乳	いわし・昆布・大豆・ひじき・ちくわ・うずらたまご・牛乳	ひじき・ぶた肉・大豆・牛乳	ブリ・ぶた肉・とうふ・牛乳
黄	米・でん粉・砂糖・油	米・大豆油・でん粉・オリーブ油・砂糖・バター・じゃがいも	米・砂糖・でん粉・さといも・なたね油	小麦粉・オリーブ油・さつまいも・砂糖・油・水あめ	米・米粉・オリーブ油・砂糖・油・さといも
緑	玉ねぎ・キャベツ・小松菜・にんじん・コーン・ごぼう・大根・えのきたけ・長ねぎ	コーン・ほうれん草・フロコリー・カリフラワー・キャベツ・にんじん・玉ねぎ・しめじ・パセリ	しょうが・ほうれん草・もやし・にんじん・大根・こんにゃく・ごぼう	きゅうり・キャベツ・にんじん・梅・こんにゃく・しょうが・玉ねぎ・セロリー・れんこん・ごぼう・しめじ・トマト	キャベツ・ほうれん草・ごぼう・大根・にんじん・こんにゃく・長ねぎ
エネルギー	652 kcal   806 kcal	649 kcal   821 kcal	604 kcal   737 kcal	682 kcal   826 kcal	606 kcal   745 kcal
	<b>16 外小なし</b>	<b>17</b>	<b>18</b>	<b>19</b>	<b>20 ★食育の日献立★</b>
献立					
赤	ヨーグルト・とり肉・とうふ・牛乳	わかめ・ししゃも・大豆粉・ぶた肉・かまぼこ・牛乳	とり肉・ぶた肉・とうふ・たまご・牛乳	スキムミルク・大豆・ぶた肉・ひじき・ベーコン・牛乳	さば・とり肉・ほたて・かまぼこ・牛乳
黄	米・麦・砂糖・油・でん粉・ごま油	米・砂糖・パン粉・小麦粉・ライ麦粉・油・アーモンド・じゃがいも・春雨	米・でん粉・ごま油・じゃがいも・水あめ・砂糖	小麦粉・砂糖・黒砂糖・米粉・大豆油・オリーブ油・バター	米・でん粉・砂糖・ノンエッグマヨネーズ・ごま・さといも
緑	りんご・みかん・パイン・しょうが・にんにく・玉ねぎ・にんじん・メンマ・干しいたけ・にら・長ねぎ	ほうれん草・にんじん・キャベツ・ごぼう・えのきたけ・たけのこ	ヤーコン・にんじん・こんにゃく・さやいんげん・にら・みかん	玉ねぎ・にんにく・キャベツ・コーン・フロコリー・にんじん・かぼちゃ・パセリ	にんじん・キャベツ・きゅうり・干しいたけ・ごぼう・れんこん・こんにゃく・たけのこ・さやえんどう
エネルギー	655 kcal   810 kcal	650 kcal   797 kcal	641 kcal   771 kcal	653 kcal   829 kcal	657 kcal   822 kcal
	<b>23 勤労感謝の日</b>	<b>24</b>	<b>25</b>	<b>26</b>	<b>27</b>
献立					
赤	豆腐・とり肉・なっとう・チーズ・とうふ・牛乳	とり肉・スキムミルク・ヨーグルト・牛乳	くきわかめ・とり肉・油あげ・牛乳	ツナ・たまご・青大豆・のり・あつあげ・牛乳	
黄	米・パン粉・砂糖・小麦粉・油・ごま・さつまいも	米・麦・ごま油・バター・じゃがいも	米粉ミックス粉・さつまいも・天ぷら粉・小麦粉・でん粉・ごま油	米・麦・油・砂糖・じゃがいも	
緑	れんこん・玉ねぎ・にんにく・しょうが・大根・小松菜・にんじん・ごぼう・こんにゃく・長ねぎ	かんてん・キャベツ・きゅうり・コーン・にんにく・玉ねぎ・にんじん・りんご・こんにゃく・粉	きゅうり・キャベツ・コーン・ごぼう・にんじん・大根・干しいたけ・こんにゃく・えのきたけ・長ねぎ	しょうが・にんじん・もやし・ほうれん草・大根・えのきたけ・長ねぎ	
エネルギー	691 kcal   839 kcal	694 kcal   850 kcal	631 kcal   772 kcal	675 kcal   851 kcal	
	<b>30 ★外小リクエスト献立★</b>	<b>日付 学校の給食予定</b>			
献立					
赤	ぶた肉・牛乳	<b>体をつくる食品</b>			
黄	米・パン粉・小麦粉・油・砂糖	<b>熱や力になる食品</b>			
緑	もやし・にんじん・ほうれん草・干しいたけ・メンマ・白菜・長ねぎ・レモン	<b>体の調子を整える食品</b>			
エネルギー	680 kcal   810 kcal	小学校のエネルギー   中学校のエネルギー			

## \*\*\*お知らせ\*\*\*

- 11月の地場産物  
米・あつあげ・とうふ・おから・長ねぎ・ごぼう・キャベツ・にんじん・りんご・大根・ヤーコン・さつまいも・はくさい・えのきたけ・あやめみそ
- 小・中学校のエネルギー基準値  
小学校中学年の基準：650kcal  
中学校の基準：830kcal



\* 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さんは献立内容表でご確認ください。