

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
	2 中小・一中なし	3	4	5	6 一中なし
献立	おからの豆乳煮 さばの塩こうじやき ごはん 青菜のみそ汁	文化の日 	キャベツのそくせきづけ たまごやき まいだけごはん 肉じゃが	ノンエッグタルタルソース ビーンズ サラダ さけフライ ブルーベリーパン ポトフ	りんご もやし ナムル キムタクどんの具 ごはん たまご コーンスープ
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・フロッコリー	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
	9 東豊なし	10	11	12	13
献立	小松菜の和風サラダ ハンバーグのたまねぎソースかけ ごはん 実だくさん汁	花野菜サラダ ほうれん草 オムレツ コーンライス あさりのチャウダー	からしあえ いわしのしょうが煮 ごはん おでん	スイートポテト ひじきサラダ ソフトめん 根菜 ミートソース	おひたし 新潟県産ブリカツ ごはん とん汁
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・フロッコリー・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
	16 外小なし	17	18	19	20 ★食育の日献立★
献立	菅谷りんごのヨーグルトあえ マーボーどんの具(麦ごはん)	アーモンド あえ ししゃもフライ(2個) わかめごはん さわにわん	みかんゼリー ヤーコンのきんぴら とりのてりやき ごはん いらたま汁	フロッコリー ソテー 大豆とひじきのミートグラタン 黒糖パン かぼちゃのポターージュ	ごまマヨ サラダ さばのみそ煮 ごはん こにもん
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・フロッコリー・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
	23 勤労感謝の日	24	25	26	27
献立	チーズ入りきりざい れんこんメンチカツ ごはん さつまい	ソース チキンカレー(麦ごはん)	ヨーグルト かんてんサラダ チキンカレー(麦ごはん)	くきわかめのあえもの さつまいもの天ぷら 米粉めん けんちんかけ汁	いそかあえ ツナたまごどんの具 ごはん 厚あげのみそ汁
赤	ぶた肉・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	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・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	
	30 ★外小リクエスト献立★	日付 学校の給食予定			
献立	レモンジャーマット カレーもやし たれかつ(2個) ごはん ワンタンスープ	配膳図と献立名 太字は郷土料理と地場産物です。			
赤	ぶた肉・牛乳	体をつくる食品			
黄	米・パン粉・小麦粉・油・砂糖	熱や力になる食品			
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	体の調子を整える食品			
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。

11月献立内容表

2020.11 新発田市学校給食北共同調理場

献立名		材 料	
2月	ごはん	米	
	さばの塩こうじやき	さば・塩麴・酒	
	おからの豆乳煮	米油・豚肉・酒・にんじん・ごぼう・ おから ・干しいたけ・油あげ・豆乳・しょうゆ・砂糖・塩・和風だしの素	
	青菜のみそ汁	えのきたけ・ 豆腐 ・じゃがいも・いりこだしの素・みそ・小松菜・ 長ねぎ	
4月	牛乳	牛乳	
	まいたけごはん	米・まいたけ・しょうゆ・にんじん・ごぼう・砂糖・油あげ・酒・干しいたけ・大豆油・かつおだし	
	たまごやき	たまご・砂糖・麦芽糖・植物油・塩・かつおぶしエキス・発酵調味料・でん粉・クエン酸・香料・アプトー色素・その他キャリアーオーバー等	
	キャベツのそくせきづけ	キャベツ・にんじん・きゅうり・塩昆布（昆布・しょうゆ・たん白加水分解物・砂糖・昆布エキス・塩・調味料）	
水	肉じゃが	米油・豚肉・酒・しょうが・にんじん・玉ねぎ・こんにゃく・干しいたけ・じゃがいも・みりん・砂糖・塩・しょうゆ・和風だしの素・さやいんげん	
	牛乳	牛乳	
	ブルーベリーパン	小麦粉・イースト・塩・ショートニング・砂糖・スキムミルク・ブルーベリー・植物油	
	さけフライ	さけ・パン粉・小麦粉・塩・小麦粉加工品・こしょう・揚げ油	
5月	ピーズサラダ	きゅうり・ キャベツ・にんじん ・ミックスピーズ（ガルバンゾー・マローファットピース・レッドキドニー・塩）・しょうゆ・オリーブ油・りんご酢・こしょう	
	ポトフ	鶏肉・白ワイン・セロリー・ にんじん ・玉ねぎ・大根・じゃがいも・ローリエ・がらすープ・コンソメ・しょうゆ・塩・こしょう・ブロッコリー	
	牛乳	牛乳	
	小麦ごはん	米・小麦 ・ホップ抽出物・ショ糖脂肪酸エステル）・つぼ煮（大根・塩・たん白加水分解物・酢・かつお節エキス・米ぬか・酸味料・着色料）	
6月	キムタクどんの具	ごま油・豚肉・酒・玉ねぎ・白菜キムチ（白菜・玉ねぎ・にんじん・砂糖・りんご・こんにゃく・しょうゆ・昆布エキス・かつおエキス・しょうが・唐辛子・アミノ酸等・香辛料抽出物・酸味料・唐辛子色素	
	もやしナムル	もやし・小松菜・にんじん・しょうゆ・砂糖・酢・ごま油	
	たまごコンソメスープ	メンマ・じゃがいも・ 豆腐 ・中華スープの素・しょうゆ・塩・こしょう・コンソメ・クリームコーン（とうもろこし・塩・増粘剤）・でん粉・たまご・酒・ 長ねぎ ・チンゲン菜	
	牛乳	牛乳	
9月	ごはん	米 ・加工でん粉・炭酸Ca・焼成Ca・ピロリン酸鉄・着色料・硫酸Ca・ソテオニオン（玉ねぎ）・しょうゆ・みりん・酢	
	ハンバーグの玉ねぎソースかけ	鶏肉・豚肉・玉ねぎ・粒状植物性たん白・豚脂・でん粉・乾燥マッシュポテト・砂糖・ケチャップ・野菜ペースト・塩・香辛料・オニオンエキスパウダー・酵母エキス・植物油	
	小松菜の和風サラダ	キャベツ・小松菜・にんじん・コーン缶・しょうゆ・砂糖・米油・塩・こしょう・酢	
	実だくさん汁	だしパック・ ごぼう ・ 大根 ・にんじん・えのきたけ・大豆ペースト・ 厚あげ ・和風だしの素・ 長ねぎ ・みそ	
10月	牛乳	牛乳	
	コーンライス	米・コーン・大豆油・塩・野菜フィオン・こしょう	
	ほうれん草オムレツ	たまご・植物油・卵黄・塩・ほうれん草・でん粉発酵調味料・食用卵殻粉・トレハロース・加工でん粉	
	花野菜サラダ	ブロッコリー・カリフラワー・キャベツ・ にんじん ・りんご酢・オリーブ油・塩・砂糖・こしょう	
火	あさりのチャウダー	バター・ベーコン・玉ねぎ・ にんじん ・じゃがいも・しめじ・あさり・白ワイン・コンソメ・白いんげん豆ペースト・ホワイトルウ・ベシャメルソース・牛乳・スキムミルク・塩・こしょう・パセリ	
	牛乳	牛乳	
	ごはん	米	
	いわしのしょうが煮	いわし・砂糖・発酵調味料・しょうゆ・しょうが・塩・加工でん粉	
11月	からしあえ	ほうれん草・もやし・にんじん・しょうゆ・みりん・からし粉	
	おでん	だしパック・大根・にんじん・さといも・こんにゃく・昆布・がんもどき（大豆・ごぼう・ひじき・なたね油・砂糖・塩・加工でん粉・豆腐用凝固剤）	
	牛乳	牛乳	
	ソフトめん	小麦粉・塩	
12月	ひじきサラダ	ひじき・しょうゆ・みりん・きゅうり・キャベツ・ にんじん ・オリーブ油・ねり梅（梅・塩）・みりん・こしょう	
	根菜ミートソース	オリーブ油・こんにゃく・しょうが・豚肉・赤ワイン・玉ねぎ・ソテオニオン（玉ねぎ）・セロリー・ にんじん ・れんこん・ ごぼう ・大豆ミート（脱脂大豆）・しめじ・ケチャップ	
	牛乳	牛乳	
	スイートポテト	さつまいも・砂糖・植物油・みりん・ぶどう糖果糖液糖・水あめ・塩 ・トマトピューレ・トマト缶・ハヤシルウ・クッキングソース・中濃ソース・塩・こしょう	
13月	ごはん	米	
	新潟県産ブリカツ	ブリ・米生パン粉（米粉・オリーブ油・砂糖・生イースト・塩）・トレハロース・pH調整剤・増粘剤・揚げ油・酒・みりん・しょうゆ	
	おひたし	キャベツ・ほうれん草・しょうゆ・みりん	
	とん汁	ごぼう・大根・にんじん・豚肉・酒・こんにゃく・さといも・ 豆腐 ・いりこだしの素・みそ・ 長ねぎ	
16月	牛乳	牛乳	
	小麦ごはん	米・小麦	
	旨谷りんごのヨーグルトあえ	りんご・砂糖・みかん缶・バイン缶・ヨーグルト（生乳） ・しょうゆ・砂糖・オイスターソース・チリソース・でん粉・にら・ 長ねぎ ・ごま油	
	マーボーどんの具	米油・しょうが・こんにゃく・鶏肉・酒・豆板醤・玉ねぎ・にんじん・メンマ・干しいたけ・チキンからスープ・中華スープの素・ 豆腐 ・みそ	
17月	牛乳	牛乳	
	わかめごはん	米・塩蔵わかめ・塩・砂糖・酵母エキス	
	ししゃもフライ	ししゃも・パン粉・小麦粉・ぶどう糖・イースト・ショートニング・塩・大豆粉・コーンフラワー・ライ麦粉・増粘多糖類・揚げ油	
	アーモンドあえ	ほうれん草・にんじん・キャベツ・しょうゆ・みりん・砂糖・アーモンドダイス・アーモンド粉	
火	さわにわん	だしパック・豚肉・酒・ ごぼう ・にんじん・えのきたけ・たけのこ水煮・じゃがいも・糸かまぼこ・春雨・しょうゆ・塩・和風だしの素	
	牛乳	牛乳	
	ごはん	米	
	とりのてりやき	鶏肉・果糖ぶどう糖液糖・しょうゆ・酵母エキス・しょうゆ調味料・ぶどう糖・発酵調味料・粉末状大豆たん白・塩・増粘剤・加工でん粉	
18月	ヤーコンのきんぴら	ごま油・豚肉・酒・ ヤーコン ・にんじん・こんにゃく・みりん・しょうゆ・さやいんげん	
	にらたま汁	にんじん・じゃがいも・ 豆腐 ・和風だしの素・しょうゆ・塩・でん粉・たまご・酒・にら	
	牛乳	牛乳	
	みかんゼリー	みかん果汁・ぶどう糖・水あめ・果糖・難消化性デキストリン・砂糖・ゲル化剤・酸味料・香料・クエン酸鉄Na	
19月	黒糖パン	小麦粉・イースト・塩・ショートニング・砂糖・スキムミルク・黒砂糖	
	大豆とひじきのミートグラタン	大豆水煮・玉ねぎ・ケチャップ・豚肉・米粉・とんかつソース・大豆油・砂糖・ひじき・野菜フィオン	
	ブロッコリーソテー	オリーブ油・ベーコン・こんにゃく・キャベツ・コーン缶・コンソメ・塩・こしょう・しょうゆ・ブロッコリー	
	かぼちゃのポタージュ	バター・玉ねぎ・ にんじん ・チキンからスープ・コンソメ・かぼちゃペースト・ホワイトルウ・ベシャメルソース・牛乳・かぼちゃ・塩・こしょう・パセリ	
20月	牛乳	牛乳	
	ごはん	米	
	さばのみそ煮	さば・でん粉・みそ・砂糖・発酵調味料	
	ごまマヨサラダ	にんじん ・キャベツ・きゅうり・ノンエッグマヨネーズ（植物油・酢・塩・砂糖・粉末状植物性たん白・香辛料・酵母エキスパウダー・増粘剤・調味料・香辛料抽出物）しょうゆ・すりごま・こしょう	
24月	牛乳	牛乳	
	ごにもん	だしパック・干しいたけ・ にんじん ・ ごぼう ・れんこん・鶏肉・酒・こんにゃく・たけのこ水煮・さといも・ほたて・もみぢらしかまぼこ（魚肉・うらごし人参・加工でん粉・馬鈴薯でん粉・砂糖・発酵調味料・塩）・和風だしの素・みりん・しょうゆ・さやえんどう	
	ごはん	米	
	れんこんメンチカツ	豚肉・鶏肉・れんこん・玉ねぎ・パン粉・砂糖・塩・こしょう・酵母エキス・ウスターソース・こんにゃく・しょうが・小麦粉・揚げ油	
火	チーズ入りきりざい	納豆・たくあん（大根・ぶどう糖果糖液糖・砂糖・発酵調味料・塩・酵母エキス・酢・ぬか）・チーズ・小松菜・ にんじん ・しょうゆ・ごま	
	さつまい	ごぼう・大根・ にんじん ・鶏肉・酒・こんにゃく・ さつまいも ・ 豆腐 ・いりこだしの素・ あやめみそ ・ 長ねぎ	
	牛乳	牛乳	
	ソース	砂糖・果糖ぶどう糖液糖・りんご・トマト・玉ねぎ・にんじん・とうもろこし・馬鈴薯・甘藷・塩・でん粉・酢・アミノ酸液・香辛料	
25月	麦ごはん	米・小麦	
	かんてんサラダ	寒天・こんにゃく粉・増粘多糖類・しょうゆ・キャベツ・きゅうり・コーン缶・酢・ごま油	
	チキンカレー	バター・こんにゃく・鶏肉・赤ワイン・玉ねぎ・ にんじん ・じゃがいも・コンソメ・チャツネ・アップルソース・ケチャップ・中濃ソース・カレールウ・スキムミルク	
	牛乳	牛乳	
26月	ヨーグルト	膜処理乳・グラニュー糖・スターター・消泡剤	
	米粉めん	米粉ミックス粉（うるち米・準強力粉・小麦グルテン・タビオカでん粉・食物繊維・増粘剤）・塩	
	さつまいも天ぷら	さつまいも・天ぷら粉・小麦粉・塩・馬鈴薯でん粉・大豆油・揚げ油	
	くきわかめのあえもの	くきわかめ・きゅうり・キャベツ・コーン缶・しょうゆ・砂糖・酢・ごま油	
27月	牛乳	牛乳	
	だしちんかけ汁	だしパック・ごま油・鶏肉・酒・ごぼう・にんじん・ 大根 ・干しいたけ・こんにゃく・ えのきたけ ・油あげ・ 長ねぎ ・和風だしの素・しょうゆ・みりん・塩・とうがらし粉	
	麦ごはん	米・小麦 ・トレハロース・増粘多糖類・カロチノイド色素）・青大豆水煮	
	ツナたまごの具	米油・しょうが・にんじん・ツナ缶・酒・みりん・砂糖・しょうゆ・いりたまご（たまご・乾燥卵白・植物油・かつお節エキス・でん粉発酵調味料・昆布だし・塩	
28月	いそかあえ	もやし・にんじん・ほうれん草・しょうゆ・みりん・のり	
	厚あげのみそ汁	大根 ・ えのきたけ ・じゃがいも・ 厚あげ ・いりこだしの素・みそ・ 長ねぎ	
	牛乳	牛乳	
	ごはん	米	
30月	たれかつ	豚肉・パン粉・小麦粉・揚げ油・しょうゆ・砂糖・みりん・酒	
	カレーもやし	カレー粉・もやし・ にんじん ・ほうれん草・しょうゆ・みりん・塩	
	ワンタンスープ	にんじん ・干しいたけ・メンマ・ 白菜 ・豚肉・酒・チキンからスープ・中華スープの素・しょうゆ・塩・こしょう・ワンタン（小麦粉・かん水・くちなし色素）・ 長ねぎ	
	牛乳	牛乳	

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。 **太字は地場産物と郷土料理です。**