

11月 献立予定表



2021.11

新発田市学校給食北共同調理場

	月	火	水	木	金
	1 一中なし	2	3	4	5 一中なし
献立	カレーもやし 焼き肉 ごはん もずくスープ	きりざい あつゆきたまご ごはん 肉じゃが	文化の日	ヨーグルトあえ チリコンカン コッペパン ポトフ	塩こんぶ漬け 鶏肉と秋野菜の揚げ煮 なめし なめこ汁
赤	ぶた肉・とうふ・かまぼこ・もずく・牛乳	たまご・納豆・ぶた肉・牛乳		ヨーグルト・ぶた肉・大豆・とり肉・ウインナー・牛乳	とり肉・昆布・とうふ・牛乳
黄	米・米油・砂糖・じゃがいも・ごま油	米・米油・じゃがいも・砂糖		パン・ナタデココ・オリーブ油・じゃがいも	米・さつまいも・米油・砂糖
緑	にんにく・玉ねぎ・にんじん・にら・もやし・ほうれんそう・メンマ・とうもろこし・長ねぎ	たくあん・のざわな・こまつな・にんじん・玉ねぎ・こんにゃく・さやいんげん		もも・梨・パイン・にんにく・しょうが・玉ねぎ・トマト・セロリ・だいこん・にんじん・ブロッコリー	広島菜・京菜・だいこん葉・れんこん・しめじ・キャベツ・きゅうり・にんじん・だいこん・なめこ・こまつな・長ねぎ
エネルギー	611 kcal 752 kcal	688 kcal 845 kcal		704 kcal 895 kcal	603 kcal 742 kcal
	8 ☆いい歯の日メニュー☆	9	10	11	12
献立	切り干し大根の ごまマヨあえ かみかみ丼の具 麦ごはん 打ち豆のみそ汁	イモジェンヌ大福 春雨の炒め物 豆腐ハンバーグ 甘酢あん ごはん 茎わかめと あさりのスープ	小袋ソース ビーンズ ポテトサラダ 鮭フライ ごはん だんご汁	みかん ブロッコリー サラダ ソフトめん ミートソース	れんこんの ごま酢あえ さんまの かばゆき ごはん さつまいも汁
赤	ぶた肉・大豆・厚揚げ・牛乳	とり肉・ぶた肉・茎わかめ・とうふ・あさり・牛乳	鮭・ハム・青大豆・とり肉・牛乳	ぶた肉・レンズまめ・牛乳	さんま・油揚げ・とり肉・牛乳
黄	米・麦・米油・砂糖・ごま・じゃがいも	米・砂糖・でん粉・ごま油・米油・春雨・さつまいも・もち粉	米・パン粉・米油・じゃがいも・オリーブ油・砂糖	ソフトめん・オリーブ油・砂糖	米・米油・砂糖・ごま・さつまいも
緑	ごぼう・たけのこ・こんにゃく・切干しだいこん・きゅうり・にんじん・とうもろこし・はくさい・長ねぎ	にんにく・にんじん・たけのこ・しいたけ・にら・えのきたけ・長ねぎ	きゅうり・にんじん・だいこん・ごぼう・しいたけ・こんにゃく	ブロッコリー・にんじん・キャベツ・とうもろこし・にんにく・しょうが・玉ねぎ・セロリ・マッシュルーム・トマト・みかん	れんこん・キャベツ・にんじん・だいこん・ごぼう・しめじ・こんにゃく・長ねぎ
エネルギー	658 kcal 818 kcal	665 kcal 795 kcal	649 kcal 788 kcal	695 kcal 839 kcal	717 kcal 886 kcal
	15	16	17 ☆外小リクエストメニュー☆	18	19 ☆食育の日メニュー☆
献立	りんご フレンチ サラダ 秋野菜カレー (麦ごはん)	ミルクコーヒー うのはな炒り かますの 照り焼き ごはん 小松菜の みそ汁	レモンシャーベット 海藻サラダ チキンたれカツ ごはん ワンタン スープ	ツナサラダ スペイン風 オムレツ 焼きいも アップルパン	のりナッツあえ いわしのみぞれ煮 ごはん 秋のこにもん
赤	ぶた肉・スキムミルク・牛乳	ミナミカゴカマス・とり肉・豆乳・おから・厚揚げ・牛乳	とり肉・海藻ミックス・ぶた肉・牛乳	たまご・とり肉・ツナ缶・ベーコン・あさり・白いんげん豆・牛乳	いわし・のり・とり肉・ほたて・かまぼこ・牛乳
黄	米・麦・米油・さつまいも・カレー ルウ	米・米油・砂糖・じゃがいも	米・米油・砂糖・ごま油・ワンタン 皮	パン・さつまいも・砂糖・米油・ じゃがいも	米・砂糖・アーモンド・さといも
緑	キャベツ・きゅうり・にんじん・とうもろこし・パセリ・しょうが・にんにく・玉ねぎ・れんこん・しめじ・チャツネ・ブロッコリー・りんご	長ねぎ・しいたけ・ごぼう・にんじん・こんにゃく・玉ねぎ・えのきたけ・こまつな	きゅうり・キャベツ・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・長ねぎ・レモン	りんご・きゅうり・キャベツ・にんじん・とうもろこし・にんにく・セロリ・玉ねぎ・トマト・パセリ	大根・キャベツ・こまつな・もやし・しいたけ・にんじん・ごぼう・れんこん・こんにゃく・かまぼこ・たけのこ・なめこ
エネルギー	628 kcal 772 kcal	623 kcal 751 kcal	658 kcal 805 kcal	606 kcal 764 kcal	626 kcal 774 kcal
	22 外小なし	23	24	25	26
献立	ポテトと ブロッコリー のサラダ メンチカツ ツナピラフ ジュリエヌ スープ	勤労 感謝 の日	マスカットゼリー ひじきと豆の サラダ ハヤシライス (麦ごはん)	磯香あえ さつまいもと 小魚の揚げがらめ 米粉めん きつね汁	大豆とアーモンド のサラダ 小さいわしの カリカリフライ わかめごはん キムチ豚汁
赤	ツナ缶・ぶた肉・とり肉・ひよこまめ・ベーコン・牛乳		ひじき・青大豆・ぶた肉・牛乳	ちりめんじゃこ・大豆・のり・とり肉・かまぼこ・油揚げ・牛乳	わかめ・いわし・大豆・ぶた肉・とうふ・牛乳
黄	米・米油・じゃがいも・砂糖		米・麦・ごま油・砂糖・米油・じゃがいも	米粉めん・さつまいも・米油・砂糖・ごま	米・米油・砂糖・米油・アーモンド・じゃがいも
緑	ブロッコリー・グリーンピース・にんじん・セロリ・玉ねぎ・キャベツ・パセリ		きゅうり・キャベツ・とうもろこし・にんにく・セロリ・玉ねぎ・にんじん・マッシュルーム・ぶどう	こまつな・もやし・にんじん・キャベツ・しいたけ・玉ねぎ・ごぼう・はくさい・長ねぎ	キャベツ・きゅうり・にんじん・だいこん・こんにゃく・玉ねぎ・しめじ・キムチ・にら
エネルギー	677 kcal 855 kcal		679 kcal 827 kcal	699 kcal 853 kcal	677 kcal 809 kcal
	29	30	日付 学校の給食予定	<h3>手が菌の運び屋に!?</h3> <p>手はいろいろなものに触るので、手を介して食べ物やほかの人に汚れや細菌、ウイルスなどが移動する危険があります。つまり手が菌の運び屋になってしまうのです。かぜや食中毒予防のために石けんを使ってしっかり手を洗うことが大切です。</p>	
献立	ヨーグルト 小松菜と ポテトのサラダ マーボー丼の具 (麦ごはん)	ヤーコンの きんぴら さばの ねぎみそ焼き ごはん ほうれんそう のみそ汁	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・大豆・とうふ・みそ・牛乳	さば・ぶた肉・とうふ・牛乳	体をつくる食品		
黄	米・麦・じゃがいも・米油・砂糖・ でん粉	米・ごま油・砂糖	熱や力になる食品		
緑	とうもろこし・にんじん・こまつな・しょうが・にんにく・長ねぎ・たけのこ・しいたけ・にら	長ねぎ・ヤーコン・にんじん・こんにゃく・とうがらし・玉ねぎ・えのきたけ・ほうれんそう	体の調子を整える食品		
エネルギー	657 kcal 797 kcal	641 kcal 778 kcal	小学校:エネルギー 中学校:エネルギー		

* 献立は都合により、変更となる場合がありますので御承ください。

* アレルギーをお持ちのお子さんは献立内容表で御確認ください。

<11月の地場産物>

米・とうふ・厚揚げ・あやめみそ・大根

長ねぎ・さつまいも・ヤーコン・キャベツ・えのきたけ・ごぼう・にんじん

11月献立内容表

2021.11 新発田市学校給食北共同調理場

献立名		材 料		
1月	ごはん	米		
	焼き肉	米油・にんにく・豚肉・酒・玉ねぎ・にんじん・にら・しょうゆ・砂糖・コチュジャン・麦芽糖・寒天・増粘多糖類		
	カレーもやし	もやし・にんじん・ほうれんそう・しょうゆ・みりん・塩・カレー粉		
	もずくスープ	メンマ・じゃがいも・豆腐・糸かまぼこ・もずく・コーン缶・酒・がらスープ・中華スープ・塩・こしょう・しょうゆ・長ねぎ・ごま油		
	牛乳	—	牛乳	—
2月	ごはん	米		
	厚焼き玉子	たまご・砂糖・酢・小麦でん粉・しょうゆ・米発酵調味料・植物油脂・かつお節エキス・昆布だし・塩・加工でん粉・増粘多糖類		
	きりざい	納豆・大根・ぶどう糖果糖液糖・砂糖・発酵調味料・塩・酢・ぬか・野沢菜・小松菜・にんじん・しょうゆ		
火	肉じゃが	米油・にんじん・玉ねぎ・豚肉・酒・しらたき・じゃがいも・和風だしの素・みりん・砂糖・しょうゆ・さやいんげん		
	牛乳	—	牛乳	—
4月	コッペパン	小麦粉・イースト・塩・ショートニング・砂糖・スキムミルク		
	チリコンカン	オリーブ油・にんにく・しょうが・豚肉・赤ワイン・玉ねぎ・大豆・コンソメ・チリパウダー・トマト・中濃ソース・クッキングソース・塩・こしょう・麦芽糖・寒天・増粘多糖類		
	ヨーグルトあえ	黄桃・和梨・パイナップル・砂糖・クエン酸・ナタデココ・ぶどう糖果糖液糖・ヨーグルト		
	ポトフ	セロリ・大根・じゃがいも・にんじん・玉ねぎ・鶏肉・白ワイン・ウインナー・がらスープ・コンソメ・塩・ローレル・こしょう・プロッコリー		
	牛乳	—	牛乳	—
5月	菜めし	米・広島菜・京菜・大根菜・砂糖・塩・酵母エキス・かつお節		
	鶏肉と秋野菜の揚げ煮	さつまいも・れんこん・揚げ油・鶏肉・酒・しめじ・赤ワイン・しょうゆ・砂糖・麦芽糖・寒天・増粘多糖類		
	塩昆布漬	キャベツ・きゅうり・にんじん・塩・昆布・しょうゆ・たんぱく加水分解物・砂糖・アミノ酸		
金	なめこ汁	大根・にんじん・豆腐・なめこ・いりこだし・みそ・小松菜・長ねぎ		
	牛乳	—	牛乳	—
8月	麦ごはん	米・精麦		
	かみかみ丼の具	米油・豚肉・酒・ごぼう・たけのこ・こんにゃく・砂糖・しょうゆ・酒・とうがらし		
	切り干し大根のごまマヨあえ	切り干し大根・しょうゆ・きゅうり・にんじん・コーン缶・砂糖・ノンエッグマヨネーズ・ごま		
月	打ち豆のみそ汁	じゃがいも・にんじん・大豆・厚揚げ・白菜・みそ・いりこだし・長ねぎ		
	牛乳	—	牛乳	—
9月	ごはん	米		
	豆腐ハンバーグ甘酢あん	植物性たん白・玉ねぎ・鶏肉・豆腐・豚脂・でん粉・みりん・砂糖・塩・酵母エキス・香辛料・加工でん粉・セルロース・炭酸Ca・ピロリン酸鉄・豆腐用凝固剤・		
	春雨の炒めもの	米油・にんにく・豚肉・酒・トウバンジャン・にんじん・たけのこ・椎茸・砂糖・しょうゆ・春雨・オイスターソース・にら		
	葉わかめとあさりの中華スープ	葉わかめ・豆腐・えのきだけ・にんじん・あさり・長ねぎ・チキンがらスープ・中華スープ・しょうゆ・塩・こしょう・ごま油		
	牛乳	イモジエンス大瓶	牛乳	さつまいも・砂糖・もち粉・麦芽糖・でん粉・加工でん粉・還元麦芽糖・植物油脂・乳化剤・塩
10月	ごはん	米		
	鮭フライ	鮭・小麦粉・ショートニング・イースト・ぶどう糖・塩・米麴・コーンスターチ・植物性たん白・グアーガム・こしょう・揚げ油		
	ビーンズポテトサラダ	じゃがいも・きゅうり・ハム・青大豆・酢・オリーブ油・塩・砂糖・こしょう		
水	だんご汁	だしパック・にんじん・大根・ごぼう・椎茸・こんにゃく・鶏肉・酒・かまぼこ・しょうゆ・塩・みりん・うるち米		
	牛乳	小袋ソース	牛乳	トマト・りんご・チーズ・にんにく・砂糖・ぶどう糖果糖液糖・酢・植物性たん白加水分解物・塩・でん粉・香辛料・オニオンエキス・カラメル色素・酸味料・増粘剤
	ソフトめん	小麦粉・塩		
11月	—	—		
	プロッコリーサラダ	プロッコリー・にんじん・キャベツ・コーン缶・りんご酢・オリーブ油・塩・こしょう		
	ミートソース	オリーブ油・にんにく・しょうが・豚肉・赤ワイン・玉ねぎ・にんじん・セロリ・レンズ豆・マッシュルーム・コンソメ・ケチャップ・トマト・米粉ハヤシルウ・クッキングソース・中濃ソース・砂糖・こしょう		
	牛乳	みかん	牛乳	みかん
12月	ごはん	米		
	さんま蒲焼き	さんま・でん粉・揚げ油・砂糖・みりん・しょうゆ		
	れんこんごま酢あえ	れんこん・キャベツ・にんじん・しょうゆ・砂糖・酢・ねりごま・ごま		
金	さつまい	にんじん・大根・ごぼう・しめじ・こんにゃく・あぶらあげ・鶏肉・酒・さつまいも・いりこだし・みそ・長ねぎ		
	牛乳	—	牛乳	—
15月	麦ごはん	米・精麦		
	—	—		
	フレンチサラダ	キャベツ・きゅうり・にんじん・コーン缶・塩・米油・酢・こしょう・パセリ		
月	秋野菜カレー	米油・しょうが・にんにく・豚肉・赤ワイン・玉ねぎ・にんじん・さつまいも・れんこん・しめじ・コンソメ・チャツネ・カレールー・アップルソース・ケチャップ・中濃ソース・スキムミルク・プロッコリー		
	牛乳	—	牛乳	りんご・塩・ビタミンC・pH調整剤
16月	ごはん	米		
	かますのてり焼き	ミナミカゴカマス・しょうゆ・発酵調味料・砂糖・酒・アミノ酸		
	うのはな炒り	米油・長ねぎ・鶏肉・酒・椎茸・ごぼう・にんじん・しらたき・豆乳・和風だしの素・みそ・砂糖・塩・おから		
	小松菜のみそ汁	玉ねぎ・えのきだけ・厚揚げ・じゃがいも・いりこだし・みそ・小松菜		
	牛乳	ミルメークコーヒー	牛乳	果糖ぶどう糖液糖・砂糖・インスタントコーヒー・塩・乳酸Ca・着色料・香料・ビタミンC・ビタミンB1・ビタミンB2
17月	ごはん	米		
	チキンたれカツ	鶏肉・パン粉・小麦粉・揚げ油・しょうゆ・砂糖・みりん・酒		
	海藻サラダ	海藻ミックス・きゅうり・キャベツ・にんじん・コーン缶・しょうゆ・ごま油・酢・砂糖		
	ワナタンスープ	にんじん・メンマ・椎茸・豚肉・酒・もやし・がらスープ・中華スープ・塩・こしょう・しょうゆ・ワナタンの皮・チンゲン菜・長ねぎ		
	牛乳	レモン汁・ペパット	牛乳	砂糖・レモン濃縮果汁・増粘多糖類・香料・着色料・酸味料
18月	焼きいもアップルパン	小麦粉・イースト・塩・ショートニング・砂糖・スキムミルク・さつまいも・りんご・砂糖・クエン酸		
	スペイン風オムレツ	たまご・じゃがいも・玉ねぎ・鶏肉・ほうれん草・でん粉・砂糖・植物油・酢・塩・ワインタイプ醸造調味料・パイオン・酵母エキス・こしょう		
	ツナサラダ	きゅうり・キャベツ・にんじん・コーン缶・ツナ缶・しょうゆ・塩・砂糖・酢・米油・こしょう		
木	ミネストローネ	米油・にんにく・ベーコン・にんじん・セロリ・玉ねぎ・コンソメ・がらスープ・じゃがいも・あさり・白ワイン・白いんげん豆・トマト・ケチャップ・砂糖・塩・こしょう・パセリ		
	牛乳	—	牛乳	—
19月	ごはん	米		
	いわしのみぞれ煮	いわし・大根・でん粉・しょうゆ・発酵調味料・砂糖・醸造酢・さばエキス・昆布だし		
	のりナッツあえ	キャベツ・小松菜・もやし・しょうゆ・砂糖・アーモンド・のり		
金	秋のこにもん	だしパック・椎茸・にんじん・ごぼう・れんこん・鶏肉・酒・こんにゃく・たけのこ・里芋・ほたて・魚肉・加工でん粉・でん粉・砂糖・発酵調味料・塩・なめこ・和風だしの素・みりん・しょうゆ		
	牛乳	—	牛乳	—
22月	ツナピラフ	米・玉ねぎ・ツナ缶・にんじん・グリーンピース・大豆油・白ワイン・塩・野菜パイオン・こしょう		
	メンチカツ	鶏肉・玉ねぎ・豚脂・粒状植物性たん白・豚肉・粉末状植物性たん白・塩・砂糖・ぶどう糖・しょうゆ・しょうが・酵母エキス・にんにく・香辛料・加工でん粉・炭酸Ca・セルロース・ピロリン酸第二鉄・植物油・増粘多糖類・揚げ油		
	ポテトとプロッコリーのサラダ	じゃがいも・プロッコリー・ひよこ豆・酢・米油・塩・カレー粉・砂糖		
月	ジュリエンスープ	米油・ベーコン・にんじん・セロリ・玉ねぎ・コンソメ・がらスープ・キャベツ・塩・こしょう・しょうゆ・パセリ		
	牛乳	—	牛乳	—
24月	麦ごはん	米・精麦		
	—	—		
	ひじきと豆のサラダ	ひじき・しょうゆ・みりん・青大豆・きゅうり・キャベツ・コーン缶・ごま油・酢・砂糖		
水	ハヤシルアイス	米油・にんにく・豚肉・赤ワイン・ローリエ・セロリ・玉ねぎ・にんじん・じゃがいも・マッシュルーム・コンソメ・塩・こしょう・トマト・米粉ハヤシルウ		
	牛乳	マスカットゼリー	牛乳	ぶどう糖果糖液糖・ぶどう果汁・食物繊維・砂糖・ピロリン酸鉄・酸味料・ゲル化剤・香料・乳酸Ca
25月	米粉めん	米粉・小麦粉・小麦たん白・タピオカでん粉・食物繊維・増粘剤・塩		
	さつまいもと小魚の揚げからめ	さつまいも・揚げ油・ちりめんじゃこ・大豆・酒・みりん・砂糖・しょうゆ・ごま		
	いそかあえ	小松菜・もやし・にんじん・キャベツ・しょうゆ・みりん・のり		
木	きつね汁	鶏肉・酒・椎茸・玉ねぎ・ごぼう・にんじん・白菜・糸かまぼこ・油揚げ・和風だしの素・しょうゆ・みりん・塩・長ねぎ・とうがらし粉		
	牛乳	—	牛乳	—
26月	わかめごはん	米・わかめ・塩・砂糖・酵母エキス		
	いわしのカリカリフライ	いわし・還元水飴・たんぱく加水分解物・砂糖・しょうが・塩・発酵調味料・じゃがいも・でん粉・玄米粉・米粉・甜菜糖・米油・生イースト・植物油脂・酵母エキス・香辛料・揚げ油		
	大豆とアーモンドのサラダ	大豆・キャベツ・きゅうり・しょうゆ・砂糖・酢・米油・塩・こしょう・アーモンド		
金	キムチ豚汁	豚肉・酒・にんじん・大根・こんにゃく・じゃがいも・玉ねぎ・豆腐・しめじ・ほうさい・砂糖・塩・りんご・にんにく・しょうゆ・昆布エキス・かつおエキス・しょうが・唐辛子・		
	牛乳	—	牛乳	—
29月	麦ごはん	米・精麦		
	—	—		
	小松菜とポテトのサラダ	じゃがいも・コーン缶・にんじん・ごまつな・りんご酢・米油・塩・こしょう・砂糖		
月	マーボー丼の具	米油・しょうが・にんにく・長ねぎ・豚肉・酒・大豆・トウバンジャン・にんじん・たけのこ・椎茸・チキンがらスープ・中華スープの素・豆腐・みそ・しょうゆ・砂糖・		
	牛乳	ヨーグルト	牛乳	脱脂粉乳・ぶどう糖果糖液糖・砂糖・全粉乳・ゼラチン・寒天・乳酸カルシウム・香料・ピロリン酸鉄
30月	ごはん	米		
	さばねぎみそ焼き	さば・みそ・ぶどう糖液糖・砂糖・酵母エキス調味料・酒糟・長ねぎ		
	ヤーコンのきんぴら	ごま油・ヤーコン・にんじん・こんにゃく・豚肉・酒・砂糖・しょうゆ・和風だしの素・みりん・とうがらし		
	ほうれん草のみそ汁	にんじん・玉ねぎ・えのきだけ・豆腐・いりこだし・みそ・ほうれん草		
	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。