







11月 給食こんだて表

さどさん しょう よてい しょくざい
佐渡産使用予定食材



こめ、ぎゅうにゅう、さかな、しいたけ、しょうゆ、みそ、わかめ、ねぎ、さつまいも など

日 (曜)	しゃしん 写真	献立名 <small>こんだて めい</small>	飲み物 <small>(はたらき)</small>	赤色の仲間 <small>あかいろ なかま (ち にく にくになる)</small>	黄色の仲間 <small>きいろ なかま (たいおん うから (体温や力になる)</small>	緑色の仲間 <small>みどりいろ なかま (からだ ちょうし ぶどう (体の調子を整える)</small>	エネルギー <small>えんぶん 塩分</small>	給食のない学校・学年 <small>きゅうしょく がっこう がくねん</small>
4 日 (火)		よこわりこめこパン	牛乳 (赤)	ぎゅうにゅう	こめこ,こむぎこ		643 kcal	七浦小学校 
		ハンバーグ		ぶたにく,とりにく	こむぎこ,かたくりこ	たまねぎ	2.6 g	
		あきのラタトゥイユ		ベーコン	あぶら,さとう	れんこん,しめじ,かぼちゃ,トマト,にんにく	717 kcal	
		さつまいものクリームスープ		ぎゅうにゅう	さつまいも,バター,こむぎこ	たまねぎ,にんじん,とうもろこし	3.5 g	
5 日 (水)		ごはん	牛乳 (赤)		こめ		601 kcal	
		さばのカレーやき		サバ	さとう		1.6 g	
		さんしょくあえ		かつおぶし		にんじん,もやし,ほうれんそう	709 kcal	
		けんちんじる		とうふ,あぶらあげ	さといも,あぶら	だいこん,にんじん,ごぼう,ねぎ	2.0 g	
6 日 (木)		ごはん	牛乳 (赤)		こめ		628 kcal	
		ホイコーロー		ぶたにく,みそ	あぶら,さとう,かたくりこ,あぶら	キャベツ,にんじん,ピーマン,たけのこ,しょうが,にんにく	2.1 g	
		ナムル			さとう,あぶら,ごま	もやし,にんじん,こまつな	749 kcal	
		はるさめスープ		ベーコン	はるさめ	にんじん,ねぎ,とうもろこし	2.6 g	
7 日 (金)		ごはん	牛乳 (赤)		こめ		632 kcal	
		イワシのなんばんづけ		イワシ	こむぎこ,あぶら,さとう	たまねぎ,りんご	2.2 g	
		かみかみきんぴら		ぶたにく	さとう,ごま,あぶら	れんこん,ごぼう,にんじん,さやいんげん	742 kcal	
		とうふとこまつなのみそしる		とうふ,みそ		だいこん,もやし,こまつな	2.6 g	

日 (曜)	しゃしん 写真	こんだて めい 献立名	の 飲み物 (はたらき)	あか いろ なかま 赤色の仲間 (ち にくになる)	きいろ なかま 黄色の仲間 (たいおん ちからになる)	みどりいろ なかま 緑色の仲間 (からだ ちょうし ととの 体の調子を整える)	エネルギー えんぶん 塩分	きょうしやく がっこう がくねん 給食のない学校・学年	
10 日 (月)		ごはん	牛乳 (赤)		こめ		679 kcal		
		メンチカツ		とりにく,ぶたにく,だいず	あぶら,パンこ	たまねぎ,ごぼう	2.4 g		
		チーズきりざい		なっとう,チーズ	ごま	にんじん,だいこん,のざわな	837 kcal		
		なめこのみそしる		とうふ,みそ	じゃがいも	なめこ,だいこん,ねぎ	3.2 g		
11 日 (火)		●○● さけ ひ こんだて 鮭の日献立 ●○● 11/11は鮭の日です。「鮭」の右側の「圭」を分解すると「十一・十一」になることから決められました。 ほか 他にもたくあんなど細いものは「1」に見えることからこの日が記念日になっている食べ物が多いです。							 ©少年写真新聞社2019
		ごはん	牛乳 (赤)		こめ		589 kcal		
		サケのもみじやき		サケ	ノンエッグマヨネーズ	にんじん	2.4 g		
		たくあんあえ		かつおぶし		もやし,きゅうり,にんじん,だいこん	701 kcal		
		わかめのみそしる		とうふ,わかめ,みそ		だいこん,にんじん	2.7 g		
12 日 (水)		コーンピラフ(ごはん)	牛乳 (赤)		こめ		653 kcal		
		コーンピラフのぐ		ウインナー	バター	たまねぎ,にんじん,とうもろこし,グリーンピース	2.1 g		
		のりしおフライドポテト		あおのり	じゃがいも,あぶら		786 kcal		
		トマトスープ		ベーコン	あぶら	キャベツ,たまねぎ,トマト,にんにく	2.6 g		
13 日 (木)		ごはん	牛乳 (赤)		こめ		646 kcal		
		たまごやきのそぼろあんかけ		たまご,だいず	さとう,かたくりこ		2.2 g		
		いそマヨあえ		のり	ノンエッグマヨネーズ	もやし,にんじん,ほうれんそう	775 kcal		
		とんじる		とうふ,ぶたにく,みそ	じゃがいも	たまねぎ,にんじん,ごぼう	2.8 g		
14 日 (金)		ごはん	牛乳 (赤)		こめ		635 kcal		
		すどり		とりにく	かたくりこ,あぶら,あぶら,さとう	しょうが,にんじん,たけのこ,ピーマン,たまねぎ	2.1 g		
		バンサンスー			はるさめ,さとう,あぶら,ごま	もやし,きゅうり	759 kcal		
		ちゅうかスープ		とうふ,なると		にんじん,もやし,ねぎ,チンゲンサイ	2.6 g		

※ 栄養価は、上段が小学校（中学年）、下段が中学校の値です。

※ 食材料の入荷状況や感染性胃腸炎対策等により、献立を変更させていただくことがありますのでご了承ください。

なお、食物アレルギーを有する児童生徒に十分配慮します。

日 (曜)	しゃしん 写真	こんだて めい 献立名	の 飲み物 (はたらき)	あかいろ なかま 赤色の仲間 (血や肉になる)	きいろ なかま 黄色の仲間 (体温や力になる)	みどりいろ なかま 緑色の仲間 (体の調子を整える)	エネルギー えんぶん 塩分	きゅうしょく がっこう がくねん 給食のない学校・学年
17 日 (月)		ごはん	牛乳 (赤)		こめ		595 kcal	
		とりにくのごまてりやき		とりにく	さとう,ごま	しょうが	1.6 g	
		キャベツのカレーいため		ハム	あぶら	キャベツ,にんじん,たまねぎ,ピーマン	707 kcal	
		とうにゅうみそしる		あつあげ,とうにゅう,みそ	じゃがいも	だいこん,しめじ,ねぎ	1.9 g	
18 日 (火)		きなこあげパン	牛乳 (赤)	きなこ,ぎゅうにゅう	こめこ,こむぎこ,あぶら,さとう		633 kcal	
		やみつきキャベツ			あぶら,ごま	キャベツ,きゅうり,とうもろこし,にんにく	2.3 g	
		ABCスープ		ベーコン	じゃがいも,マカロニ,バター	セロリー,たまねぎ,にんじん,トマト,にんにく	795 kcal	
		フルーツポンチ			さとう	もも,パイナップル,みかん,ぶどう,なし	3.0 g	
19 日 (水)		ごはん	牛乳 (赤)		こめ		638 kcal	
		サバのにんにくしょうゆやき		サバ		しょうが,にんにく	2.6 g	
		いもだこ		タコ	じゃがいも,さとう		757 kcal	
		とりじる		とりにく,とうふ		ごぼう,ねぎ,こんにゃく	3.1 g	
20 日 (木)		ごはん	牛乳 (赤)		こめ		558 kcal	七浦小学校
		とうふチャンプルー		とうふ,たまご,ぶたにく,かつおぶし	あぶら	にら,にんじん,たまねぎ	2.0 g	
		ちゅうかサラダ		ハム	さとう	きゅうり,もやし	721 kcal	
		チンゲンサイのスープ		なると	あぶら	チンゲンサイ,にんじん,メンマ,ねぎ	2.8 g	

日 (曜)	しゃしん 写真	こんだて めい 献立名	の飲み物 (はたらき)	あかいろ なかま 赤色の仲間 (ち にくになる)	きいろ なかま 黄色の仲間 (たいまん ちからになる)	みどりいろ なかま 緑色の仲間 (からだ ちょうし ととの 体の調子を整える)	エネルギー えんぶん 塩分	きゅうしょく がっこう がくねん 給食のない学校・学年	
21 日 (金)		あきのこんさいチキンカレー (ごはん)	牛乳 (赤)		こめ		654 kcal		
		あきのこんさいチキンカレー		とりにく	さつまいも,あぶら,こむぎこ,さとう	たまねぎ,にんじん,れんこん,ごぼう,エリンギ,にんにく,しょうが	2.3 g		
		コーンサラダ		ツナ	あぶら,さとう	キャベツ,きゅうり,とうもろこし	783 kcal		
		くだもの				くだもの	2.8 g		
25 日 (火)		●○● キラッと新潟米☆地場もん献立 ●○● 11月24日は「いい日本食の日」です。新潟県では米に合う給食を提供する取組として キラッと新潟米☆地場もん献立を行っています。相川では佐渡のおいしいブリや柿、さつまいもなどの地場産食材を使った給食を提供します。							
		ごはん	牛乳 (赤)		こめ		706 kcal		
		ブリカツ		ブリ	こむぎこ,パンこ,あぶら,さとう		2.1 g		
		かきのマヨネーズあえ			ノンエッグマヨネーズ	かき,キャベツ,きゅうり,とうもろこし	843 kcal		
		じもとやさいのみそしる		とうふ,みそ	じゃがいも	だいこん,たまねぎ,ねぎ	2.7 g		
26 日 (水)		キムチチャーハン (ごはん)	牛乳 (赤)		こめ,むぎ		724 kcal		
		キムチチャーハンのぐ		ぶたにく	あぶら	ねぎ,たけのこ,はくさい,にんにく	2.8 g		
		バンバンジー		とりにく	あぶら,さとう,ごま	もやし,きゅうり	872 kcal		
		メンマスープ		とうふ		チンゲンサイ,にんじん,メンマ	3.4 g		
		てづくりマーラーカオ		ぎゅうにゅう	こむぎこ,さとう,あぶら				
27 日 (木)		ごはん	牛乳 (赤)		こめ		580 kcal		
		とりにくのからあげ		とりにく	かたくりこ,こむぎこ,あぶら	にんにく,しょうが	1.8 g		
		ゆかりあえ				キャベツ,きゅうり,にんじん,ゆかり	709 kcal		
		あおなのみそしる		とうふ,みそ		なめこ,だいこん,こまつな,ねぎ	2.2 g		
28 日 (金)		いいやきにくどん (ごはん)	牛乳 (赤)		こめ		574 kcal		
		いいやきにくどんのぐ		ぶたにく,みそ	あぶら,ごま,かたくりこ	たまねぎ,にら,たけのこ,しょうが,にんにく	2.0 g		
		はくさいのしおこんぶあえ		こんぶ		はくさい,きゅうり,にんじん	707 kcal		
		だいこんのみそしる		あつあげ,みそ	じゃがいも	だいこん,ねぎ	2.7 g		