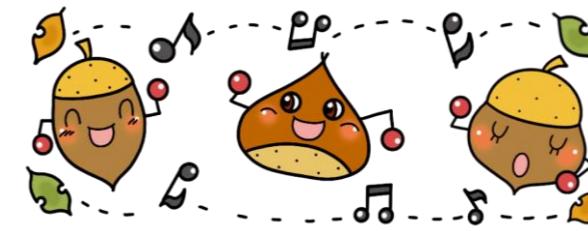


令和7年度

11月 給食こんだて表



国仲学校給食センター

日	写真 しゃしん	こんだて名 めい	飲み物の もの	おもに血や肉になる 【 赤の食品 】	おもに体の調子を整える 【 緑の食品 】	おもにエネルギーになる 【 黄色の食品 】	エネルギー (kcal)	塩分 (g)
				おもに血や肉になる 【 赤の食品 】	おもに体の調子を整える 【 緑の食品 】	おもにエネルギーになる 【 黄色の食品 】		
4 日 (火)		マーボーライス (麦ごはん)	牛乳 みそ	とうふ ぶたにく だいずミート	たまねぎ にら	こめ おしむぎ	小	684 2.5
		マーボーライス (マーボーどうふ)		わかめ	にんじん ながねぎ	あぶら さとう かたくりこ ごまあぶら	中	822 3.3
		春雨スープ		きゅうにゅう たまご	りんご	はるさめ ごま	金井中学校 特支高等部	
		米粉のりんごケーキ				こめこ さとう あぶら アーモンド		
5 日 (水)		ハヤシライス (ごはん)	牛乳			こめ	小	668 2.2
		ハヤシライス (ハヤシソース)		ぶたにく	たまねぎ にんじん マッシュルーム	じゃがいも あぶら ハヤシルウ	中	794 2.7
		柿のマヨネーズあえ			かき キャベツ きゅうり コーン	ノンエッグマヨネーズ	特支高等部	
		ミルクデザート				ミルクデザート		
6 日 (木)		ごはん	牛乳			こめ	小	643 2.0
		赤魚のかば焼き		あかうお あおのり		かたくりこ あぶら さとう	中	764 2.5
		のり酢あえ		ツナ のり	こまつな もやし コーン	さとう	特支高等部	
		豚ごぼう汁		ぶたにく みそ	ごぼう にんじん はくさい ながねぎ	ごま		
7 日 (金)		★かみかみこんだて…明日11月8日は「いい歯の日」です。「いい歯」のために「よくかむ」ことは大切です。	牛乳			こめ	小	693 1.9
		ごはん		とりにく だいず		かたくりこ あぶら さとう アーモンド	中	835 2.6
		とり肉と大豆の揚げ煮				特支高等部		
		茎わかめのかみかみサラダ		くきわかめ	れんこん きゅうり にんじん	ごま ノンエッグマヨネーズ		
		中華コーンスープ		たまご	コーン こねぎ	かたくりこ		

ひ 日	しゃしん 写真	こんだてめい	飲み物の 飲 み 物	おもに血や肉になる 【 赤の食品 】	おもに体の調子を整える 【 緑の食品 】	おもにエネルギーになる 【 黄色の食品 】	エネルギー (kcal)	塩分 (g)
				給食のない学校・ 学年			給食のない学校・ 学年	
10 日 (月)		ごはん	牛乳			こめ	小	613 2.1
		さけ 鮭の焼き漬け		さけ			中	730 2.6
		五目きんぴら		さつまあげ	ごぼう にんじん こんにゃく さやいんげん	ごま ごまあぶら さとう		
		なめこ汁		とうふ みそ	なめこ だいこん こまつな ながねぎ			
11 日 (火)		セルフホイップサンド (米粉パン)	牛乳			こめこパン	小	657 2.9
		セルフホイップサンド (フルーツホイップ)		ホイップクリーム	かき バナナ みかん もも		中	828 3.6
		ポークビーンズ		ぶたにく だいす	たまねぎ にんじん トマト	じゃがいも あぶら		
		かい 海そうサラダ		わかめ	キャベツ きゅうり コーン こんにゃく	ごま ごまあぶら さとう		
12 日 (水)		ごはん	牛乳			こめ	小	645 2.3
		とりのからあげ		とりにく		かたくりこ あぶら	中	770 3.0
		わかめと大豆のツナ炒め		わかめ だいす ツナ	ブロッコリー にんじん もやし	あぶら		
		あさりのみそ汁		あさり とうふ みそ	にんじん だいこん ながねぎ			
13 日 (木)		わかめごはん	牛乳	わかめ		こめ	小	614 2.5
		厚焼き玉子		たまご		こむぎでんぶん さとう	中	721 2.9
		菊花あえ			きくのはな もやし こまつな			
		いも煮汁		きゅうにく	にんじん ごぼう こんにゃく ながねぎ	さといも さとう		
		ラ・フランスゼリー				ゼリー		
14 日 (金)		★減塩こんだて…減塩ポイント：ごまケチャップソースは、「ごまの風味」と「ケチャップのうま味」を生かすことで減塩できます。	牛乳					
		ごはん				こめ	小	693 1.9
		さばのごまケチャップソース		さば		かたくりこ あぶら ごま さとう	中	828 2.3
		切り干し大根のさっぱりあえ			きりぼししだいこん こまつな きゅうり にんじん	さとう ごまあぶら		
		具だくさんさつま汁		とりにく みそ	ごぼう にんじん だいこん しいたけ ながねぎ	さつまいも		

給食のない学校・
学年

山形



日	写真	こんだて名	飲み物	おもに血や肉になる 【赤の食品】	おもに体の調子を整える 【緑の食品】	おもにエネルギーになる 【黄色の食品】	エネルギー (kcal)	塩分 (g)	
				給食のない学校・学年					
17 日 (月)		ごはん	牛乳			こめ	小	600	2.5
		ちくわの天ぷら		ちくわ あおのり		こむぎこ ごま あぶら	中	747	3.2
		肉野菜炒め		ぶたにく	キャベツ もやし ピーマン にんじん	あぶら	特別支援学校		
		わかめのみそ汁		わかめ とうふ みそ	えのきだけ ながねぎ				
18 日 (火)		エッグカレーライス (麦ごはん)	牛乳			こめ おしむぎ	小	704	2.6
		エッグカレーライス (エッグカレー)		うずらのたまご だいすミート きゅうにゅう	たまねぎ にんじん	じゃがいも あぶら カレールウ	中	841	3.2
		アーモンドサラダ			キャベツ プロッコリー コーン	アーモンド ドレッシング			
		りんご			りんご				
19 日 (水)		ごはん	牛乳			こめ	小	606	2.0
		厚揚げのチリソース		あつあげ	たまねぎ ながねぎ	あぶら さとう ごまあぶら	中	718	2.5
		春雨サラダ		チキンハム	もやし きゅうり にんじん	はるさめ ごま さとう ごまあぶら			
		ワンタンスープ		ぶたにく なると	にんじん はくさい きくらげ にら ながねぎ	ワンタン			
★さとごはんこんだて…佐渡の郷土料理「こくしょう」は煮込んだ野菜に、にしんの味がしみ込んだ独特の味や舌ざわりが楽しめる料理です。									
20 日 (木)		ごはん	牛乳			こめ	小	648	2.2
		ブリカツ		ぶり		こむぎこ パンこ あぶら さとう	中	776	2.7
		こくしょう		にしん とうふ	ごぼう にんじん だいこん こんにゃく	さつまいも さとう			
		小松菜のみそ汁		あぶらあげ みそ	もやし にんじん こまつな ながねぎ				
21 日 (金)		ごはん	牛乳			こめ	小	664	1.9
		ししゃもフリット		ししゃも あおのり		こむぎこ あぶら	中	763	2.2
		キャベツと卵の炒め物		たまご	にんじん キャベツ もやし	あぶら	特支高3年		
		打ち豆汁		だいす みそ	だいこん にんじん ごぼう ながねぎ	じゃがいも			

日	写真	こんだて名	飲み物	おもに血や肉になる 【赤の食品】	おもに体の調子を整える 【緑の食品】	おもにエネルギーになる 【黄色の食品】	エネルギー(kcal)	塩分(g)			
							給食のない学校・学年				
★読書コラボこんだて…「14ひきのあさごはん」:みんなで朝ごはんの準備をし、湯気の立つきのこスープなどを並べて、みんなそろっていただきますをします。											
25 日 (火)	 	米粉パン	牛乳			こめこパン	小	685 3.0			
		チョコクリーム				チョコクリーム	中	873 3.8			
		ココット蒸し		ぶたにく たまご	たまねぎ にんじん ピーマン	あぶら					
		イタリアンサラダ			キャベツ ブロッコリー カリフラワー パプリカ	ドレッシング					
		きのこスープ		とりにく ぎゅうにゅう チーズ	たまねぎ にんじん しめじ マッシュルーム コーン パセリ	じゃがいも あぶら こめこ					
26 日 (水)		キムタクごはん	牛乳	ぶたにく	キムチ たくあん	こめ あぶら さとう	小	609 3.1			
		野菜とわかめの豆乳よせ		とうにゅう わかめ	たまねぎ にんじん かぼちゃ	あぶら さとう こめこ かたくりこ	中	720 3.9			
		しらすあえ		しらすぼし	だいこん にんじん きゅうり	ごま ノンエッグマヨネーズ					
		重いもとふのみそ汁		みそ	にんじん えのきだけ こまつな ながねぎ	さといも ふ					
27 日 (木)		ごはん	牛乳			こめ	小	652 2.3			
		きのこソースハンバーグ		ぶたにく とりにく	たまねぎ しめじ エリンギ		中	782 2.9			
		ポテトサラダ		チキンハム	にんじん きゅうり コーン	じゃがいも ノンエッグマヨネーズ					
		キャベツのABCスープ		ワインナー	キャベツ にんじん たまねぎ ブロッコリー	マカロニ					
28 日 (金)		ごはん	牛乳			こめ	小	641 1.9			
		かじきの甘酒みそ焼き		かじき みそ			中	757 2.2			
		トキ色サラダ			カリフラワー キャベツ きゅうり パプリカ	ノンエッグマヨネーズ					
		米粉すいとん汁		とりにく	ごぼう だいこん にんじん ながねぎ	こめこミックスこ					
		佐渡みかん			みかん						
～「キラッと新潟米☆地場もんこんだて」で使用する佐渡産食材～											
 <p>いがたまい じば 佐渡市認証米 ときく さと 「朱鷺と暮らす郷」</p>		 <p>さとしにんじょうまい 佐渡市認証米 ときく さと 「朱鷺と暮らす郷」</p>	 <p>さとしにんじょうまい 佐渡市認証米 ときく さと 「朱鷺と暮らす郷」</p>	 <p>ぎゅうにゅう 牛乳</p>	 <p>さとしにんじょうまい 佐渡市認証米 ときく さと 「朱鷺と暮らす郷」</p>	 <p>あまさけ 甘酒</p>	 <p>キャベツ</p>	 <p>こめこ 米粉「さどっ粉」</p>	 <p>ごぼう</p>	 <p>だいこん</p>	 <p>ながねぎ みかん</p>

※食材量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。