

令和7年度

11月

## 給食こんだて表

佐渡市南佐渡学校給食センター

\* 太字は、佐渡産の食材です。そのうち、下線は、小木・羽茂・赤泊産の食材です。

日 (曜)	種類	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 赤色の仲間 (血や肉になる)	なかま 黄色の仲間 (体温や力になる)	きいろ 緑色の仲間 (体の調子を整える)	エネルギー えんぶん	きゅうしょく よてい (☆は給食なし)
----------	----	------------	---------------	----------------	---------------------------	---------------------------	----------------------------	---------------	---------------------------

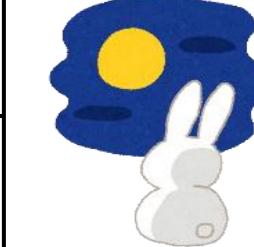
★ 11月のかみかみウィーク ★ 11月8日は「いい歯の日」です。そこで4日から8日まではかみかみメニューが登場します。

4 日 (火)	食 主 副 汁	ごはん ごぼう入りかみかみつくね たくあんのおかかあえ あさりのみそ汁	牛乳 (赤)		こめ			605 kcal	☆南佐渡中 【文化祭振休】
				ぶたにく,とりにく,とうふ,たまご	かたくりこ,さとう	ごぼう,しょうが	2.6 g		
				かつおぶし	ごま	たくあん,キャベツ,きゅうり,にんじん	— kcal		
				(赤)あさり,とうふ,みそ		しめじ,だいこん,ねぎ	— g		

★ おいしいブックメニュー ①：図書室にある本に登場する料理(★)が給食に登場します。今日は『天空の城ラピュタ』です。

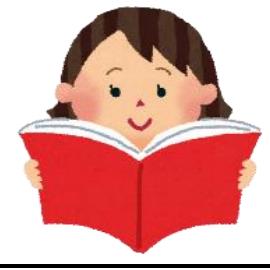
5 日 (水)	食 主 副 汁	セルフ 【米粉パン】 【たちうおフライ】 【タルタルサラダ】 ★ タイガーモス号のシチュー	牛乳 (赤)	こめこパン			717 kcal	
		たちうお		パンこ,こむぎこ,あぶら			3.6 g	
		たまご		マヨネーズ	キャベツ,きゅうり,にんじん		906 kcal	
		(赤)とりにく,とうにゅう		じゃがいも,バター,さとう	たまねぎ,にんじん,トマト		4.6 g	

★ 十三夜メニュー：11月2日は『十三夜』でした。十三夜は、旬の食べものにちなんで「栗名月」や「豆名月」と呼ばれています。

6 日 (木)	食 主 副 汁	秋の幸ごはん さばの塩こうじ焼き 柿のマヨネーズあえ 根菜のご汁	牛乳 (赤)	とりにく,あぶらあげ	こめ,くり,さつまいも,あぶら,さとう	にんじん	684 kcal		
		さば					3.0 g		
				マヨネーズ	キャベツ,きゅうり,かき,コーン		838 kcal		
		(赤)とうふ,だいす,みそ			だいこん,ごぼう,にんじん,ねぎ		4.0 g		
7 日 (金)	食 主 副 汁	ごはん さつまいもと大豆の揚げ煮 油揚げの甘酢あえ せんべい汁	牛乳 (赤)		こめ		708 kcal		
		だいす,かたくちいわし		さつまいも,かたくりこ,あぶら,さとう,ごま					2.3 g
		あぶらあげ		さとう	もやし,きゅうり,にんじん				857 kcal
		(赤)とりにく		こむぎこ	はくさい,にんじん,ごぼう,しめじ,ねぎ				3.0 g

日 (曜)	種類	写真	献立名	の み 物	赤色の仲間	黄色の仲間	緑色の仲間	エネルギー	給食の予定
					(はたらき)	(血や肉になる)	(体温や力になる)		

★ おいしいブックメニュー ② : 図書室にある本に登場する料理(★)が給食に登場します。今日は『九つの、物語』です。

10 (月)	食 主		★ パエリア	牛 乳 (赤)	とりにく,えび, いか,あさり	こめ,あぶら	たまねぎ,ピーマン,にんじん, マッシュルーム,ケチャップ	561 kcal 2.6 g	
	副		チーズサラダ		チーズ	あぶら	キャベツ,きゅうり,にんじん	699 kcal 3.1 g	
	汁		BLTスープ		ベーコン,たまご		たまねぎ,レタス,トマト		
11 (火)	食 主		ごはん	牛 乳 (赤)		こめ		615 kcal 2.4 g	
	副		ジャージャンどうふ		あつあげ,ぶたにく,みそ	あぶら,さとう,ごまあぶら	たけのこ,きくらげ,チンゲンサイ,ねぎ		
	汁		もやしのごま酢あえ			ごま,さとう	きゅうり,にんじん,もやし	731 kcal 3.5 g	
	他		くきわかめスープ		わかめ,かまぼこ		たまねぎ,にんじん,えのきたけ		
			くだもの				くだもの		

★ おいしいブックメニュー ③ : 図書室にある本に登場する料理(★)が給食に登場します。今日は『給食委員はアイドル』です。

12 (水)	食 主		ごはん	牛 乳 (赤)		こめ		659 kcal 2.4 g	
	副		★ 南蛮からあげ		とりにく	かたくりこ,あぶら,さとう,ごまあぶら	ねぎ,しょうが		
	汁		ひじきの炒め煮		ひじき,さつまあげ,だいす	あぶら,さとう	しらたき,にんじん,いんげん	790 kcal 2.8 g	
	他		青菜のみそ汁		とうふ,みそ	じゃがいも	ほうれんそう,だいこん,にんじん		
13 (木)	食 主		きのこカレー	牛 乳 (赤)		こめ,おしむぎ		673 kcal 2.9 g	
	副		【麦ごはん】		とりにく,ぎゅうにゅう	じゃがいも,あぶら,ルウ	たまねぎ,にんじん,しめじ,えりんぎ,グリンピース		
	汁		ライス		わかめ	ドレッシング	キャベツ,きゅうり,にんじん	815 kcal 3.6 g	
	他		かい海そうサラダ						
			りんごゼリーポンチ			さとう	パイン,みかん,もも,バナナ,りんご		

★ キラっと新潟米☆地場もん献立 : おいしい新米に合わせて、小木・羽茂・赤泊でとれる地場産物をとり入れました。

14 (金)	食 主		ごはん	牛 乳 (赤)		こめ		637 kcal 2.0 g	
	副		わらさの酒粕焼き 【赤泊の酒粕】		わらさ,みそ	さとう			
	汁		柿の白あえ 【羽茂の柿】		とうふ	ごま,さとう	こんにゃく,キャベツ,こまつな,かき	767 kcal 2.6 g	
			さつま汁 【小木のさつまいも】		さつまあげ,みそ	さつまいも,ごまあぶら	にんじん,だいこん,ごぼう,ねぎ		

★ 献立の種類:【食】…主食 【主】…主菜(主なおかず) 【副】…副菜(補うおかず) 【汁】…汁もの 【他】…その他(デザートなど)

※ 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

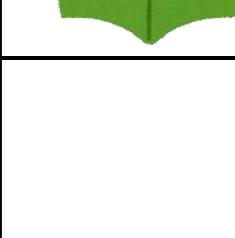
すのでご了承ください。なお、食物アレルギーを有する児童生徒に十分配慮します。

日 (曜)	種類	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 赤色の仲間 (血や肉になる)	なま なま きいろ 黄色の仲間 (体温や力になる)	みどりいろ 緑色の仲間 (体の調子を整える)	エネルギー	きゅうしょく よつい 給食の予定 (☆は給食なし)
								塩分	
17 日 (月)	食 主		ごしき 五色ごはん	牛 乳 (赤)		こめ	のざわな,しそ,かぶ,だいこん,しばづけ,にんじん	604 kcal	
	副		あつや 厚焼き玉子		たまご			2.9 g	
	汁		あき 秋びたし		ごま	こまつな,キャベツ,にんじん,まいたけ,きく	709 kcal		
	他		う まめ さと じる 打ち豆と重いものみそ汁		だいす,みそ	さといも	だいこん,にんじん,ねぎ	3.5 g	
			ぶどうゼリー		さとう	ぶどう			

★ 食育の日『小木・羽茂・赤泊の食材を味わおう』： 今月の食育の日は、『小木産のさつまいも』を使ったメニューです。

18 日 (火)	食 主 副 汁		ごはん	<b>牛乳</b> <small>(赤)</small>	こめ	615 kcal 2.3 g 735 kcal 2.8 g
			チーズタッカルビ		とりにく, チーズ	
			三色ナムル		ごま, ごまあぶら	
			春雨スープ		たまご	
					はるさめ, かたくりこ, ごまあぶら	

★ おいしいブックメニュー ④ : 図書室にある本に登場する料理(★)が給食に登場します。今日は『まくろいたちのレストラン』です。

19 日 副 (水) 汁	 <p>こくとう こめこ <b>黒糖米粉パン</b></p> <p>さけのフレーク焼き</p> <p>フレンチサラダ</p> <p>★ コーンポタージュ</p>	<p>牛 乳</p> <p>(赤)</p>		<b>こめこパン,さとう</b>		652 kcal	
			さけ	マヨネーズ,パンこ,コーンフレーク		3.2 g	
				ドレッシング	キャベツ,きゅうり,にんじん	824 kcal	
			ぎゅうにゅう,チーズ	じゃがいも,こむぎこ,さとう	たまねぎ,にんじん,コーン	4.0 g	
20 日 副 (木) 汁	 <p>シリアルン ライス</p> <p>【小松菜の玉子スープ】</p>	<p>牛 乳</p> <p>(赤)</p>		<b>こめ,おしむぎ</b>		743 kcal	
			ぶたにく	あぶら	たまねぎ,りんご,にんにく,しょうが	3.1 g	
					キャベツ,きゅうり,にんじん,コーン	881 kcal	
				マヨネーズ		3.8 g	
			ベーコン,たまご	かたくりこ	こまつな,たまねぎ,にんじん,えのきたけ		

日 (曜)	種類	写真	献立名	のもの (はたらき)	赤色の仲間 (血や肉になる)	黄色の仲間 (体温や力になる)	緑色の仲間 (体の調子を整える)	エネルギー えんぶん	給食の予定 きゅうしょく (☆は給食なし)
					牛乳 (赤)	あわさぎ,のり あぶらあげ ぶたにく,とうふ,みそ	こめ あぶら,さとう,こむぎこ こまつな,はくさい,しめじ,にんじん だいこん,にんじん,ごぼう,こんにゃく,キムチ,ねぎ くだもの		
21  日 (金)	食 主		ごはん	牛乳 (赤)		こめ		668 kcal	
	副		わかさぎフリッター		わかさぎ,のり	あぶら,さとう,こむぎこ		2.1 g	
	汁		白菜としめじの煮びたし		あぶらあげ		こまつな,はくさい,しめじ,にんじん	801 kcal	
	他		キムチとん汁		ぶたにく,とうふ,みそ		だいこん,にんじん,ごぼう,こんにゃく,キムチ,ねぎ	2.7 g	
			くだもの				くだもの		
25  日 (火)	食 主		ごはん	牛乳 (赤)		こめ		660 kcal	
	副		コーンシュウマイ		たら,とうふ	こむぎこ,さとう	コーン,たまねぎ	2.6 g	
	汁		切干大根の中華炒め		ぶたにく	あぶら,さとう,ごまあぶら	きりばしだいこん,きくらげ,にんじん,ピーマン,ねぎ	795 kcal	
	他		中華風なめこスープ		かまぼこ,とうふ,たまご	かたくりこ,ごまあぶら	なめこ,ねぎ	3.4 g	
			ヨーグルト		ヨーグルト				
26  日 (水)	食 主		ごはん	牛乳 (赤)		こめ		624 kcal	
	副		あかうおのもみじ焼き		あかうお	マヨネーズ	にんじん	1.9 g	
	汁		のり入りきりざい		なっとう,のり	ごま	のざわな,たくあん,だいこん	749 kcal	
	他		きのことり汁		とりにく,とうふ		ごぼう,こんにゃく,にんじん,ねぎ,しいたけ	2.4 g	
27  日 (木)	食 主		イエローライス	牛乳 (赤)		こめ		628 kcal	
	副		シュー梅ルリ		とりにく,きゅうにゅう	さつまいも,あぶら,こむぎこ,さとう	たまねぎ,にんじん	1.1 g	
	汁		にんじんとアーモンドのサラダ			オリーブあぶら,さとう,アーモンド	にんじん,キャベツ,きゅうり,ぶどう	748 kcal	
	他		ー					1.5 g	
			くだもの				くだもの		
28  日 (金)	食 主		ごはん	牛乳 (赤)		こめ		638 kcal	
	副		揚げ豆腐のおろしがけ		とうふ,かつおぶし	かたくりこ,あぶら,さとう	だいこん,えのき,たけ,ねぎ	2.3 g	
	汁		オータムポエムのごまこうじあえ			ごま	オータムポエム,キャベツ,にんじん	777 kcal	
			いわしだんごのみそ汁		いわし,たら,みそ	さとう,あぶら,じゃがいも	ごぼう,にんじん,こんにゃく,ねぎ	2.7 g	

☆11月の栄養価(平均値/基準値)【エネルギー】小:650 kcal / 658 kcal 中:790 kcal / 830 kcal 【塩分】小:2.5 g / 1.9g 中:3.2 g / 2.5 g