

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 飲食物 (はたらき)	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
					あか いろ なかま (血や肉になる)	きいろ なかま (体温や力になる)	みどりいろ なかま (体の調子を整える)	えんぶん 塩分	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		ごはん	牛乳 (赤)		こめ		605 kcal	☆南佐渡中 【文化祭振休】
	主		ごぼう入りかみかみつね		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	
	副		たくあんのおかかあえ		かつおぶし	ごま	たくあん, キャベツ, きゅうり, にんじん	— kcal	
	汁		あさりのみそ汁		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		セルフ	牛乳 (赤)		こめこパン		717 kcal	
	主		フィッシュ		たちうお	パンこ, こむぎこ, あぶら		3.6 g	
	副		バーガー		たまご	マヨネーズ	キャベツ, きゅうり, にんじん	906 kcal	
	汁		★ タイガーモス号のシチュー		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		秋の幸ごはん	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	
	主		さばの塩こうじ焼き		さば			3.0 g	
	副		柿のマヨネーズあえ			マヨネーズ	キャベツ, きゅうり, かき, コーン	838 kcal	
	汁		根菜のご汁		とうふ, だいず, みそ		だいこん, ごぼう, にんじん, ねぎ	4.0 g	
7 日 (金)	食		ごはん	牛乳 (赤)		こめ		708 kcal	
	主		さつまいもと大豆の揚げ煮		だいず, 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	
	副		油揚げの甘酢あえ		あぶらあげ	さとう	もやし, きゅうり, にんじん	857 kcal	
	汁		せんべい汁		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	しゃしん 写真	こんだて めい 献立名	飲み物	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)	あか いろ なかま (ち にく になる)	きいろ なかま (たいおん ちから になる)	みどりいろ なかま (からだ ちょうし ととの 体の調子を整える)	えんぶん 塩分	きゅうしょく よてい (☆は給食なし)	
★ 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 日 (月)	食		★ パエリア	牛乳	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		
	主				チーズ	あぶら	キャベツ,きゅうり,にんじん	2.6 g		
	副							699 kcal		
	汁				BLTスープ	ベーコン,たまご	たまねぎ,レタス,トマト	3.1 g		
11 日 (火)	食		ごはん	牛乳		こめ		615 kcal		
	主		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	2.4 g		
	副		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		
	汁		くきわかめスープ		(赤)	わかめ,かまぼこ	たまねぎ,にんじん,えのきたけ	3.5 g		
	他		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 日 (水)	食		ごはん	牛乳		こめ		659 kcal		
	主		★ 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	2.4 g		
	副		ひじきの炒め煮		ひじき,さつまあげ,だいず	あぶら,さとう	しらたき,にんじん,いんげん	790 kcal		
	汁		青菜のみそ汁		(赤)	とうふ,みそ	じゃがいも	ほうれんそう,だいこん,にんじん		2.8 g
13 日 (木)	食		きのこカレー	牛乳		こめ,おしむぎ		673 kcal		
	主		ライス		【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,グリーンピース		2.9 g
	副		かい海そうサラダ		【きのこカレー】	わかめ	ドレッシング	キャベツ,きゅうり,にんじん		815 kcal
	汁		ー		(赤)					3.6 g
	他		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		
	★ キラッと新潟米☆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取り入れました。									
14 日 (金)	食		ごはん	牛乳		こめ		637 kcal		
	主		わらさの酒粕焼き		【赤泊の酒粕】	わらさ,みそ	さとう			2.0 g
	副		かきしら柿の白あえ		【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
	汁		さつま汁		【小木のさつまいも】	(赤)	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)	赤色の仲間 あかいろ なかま ち にく (血や肉になる)	黄色の仲間 きいろ なかま たいおん ちから (体温や力になる)	緑色の仲間 みどりいろ なかま からだ ちょうし とどの (体の調子を整える)	エネルギー えんぶん 塩分	給食の予定 きゅうしょく よてい (☆は給食なし)
17 日 (月)	食		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	
	主		厚焼き玉子		たまご		2.9 g		
	副		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		
	汁		打ち豆と里いものみそ汁		だいず, みそ	さといも	だいこん, にんじん, ねぎ	3.5 g	
	他		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		ごはん	牛乳 (赤)		こめ		615 kcal	
	主		チーズタッカルビ		とりにく, チーズ	さつまいも, あぶら, さとう	たまねぎ, キャベツ, にんにく	2.3 g	
	副		三色ナムル			ごま, ごまあぶら	こまつな, もやし, にんじん	735 kcal	
	汁		春雨スープ		たまご	はるさめ, かたくりこ, ごまあぶら	にんじん, しいたけ, たけのこ, チンゲンサイ	2.8 g	
	他								
★ 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『まっくろいたちのレストラン』です。									
19 日 (水)	食		黒糖米粉パン	牛乳 (赤)		こめこパン, さとう		652 kcal	
	主		さけのフレーク焼き		さけ	マヨネーズ, パンこ, コーンフレーク		3.2 g	
	副		フレンチサラダ			ドレッシング	キャベツ, きゅうり, にんじん	824 kcal	
	汁		★コーンポタージュ		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	
	他								
20 日 (木)	食		シシリアン ライス	牛乳 (赤)		こめ, おしむぎ		743 kcal	
	主				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	
	副						キャベツ, きゅうり, にんじん, コーン	881 kcal	
	他					マヨネーズ		3.8 g	
	汁		小松菜の玉子スープ		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	しゃしん 写真	こんだて めい 献立名	飲み物 (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	給食の予定
					えんぶん 塩分	きゅうしょく よてい (☆は給食なし)			
21 日 (金)	食		ごはん	牛乳 (赤)		こめ		668 kcal	
	主		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	
	副		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	
	汁		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	
	他		くだもの				くだもの		
25 日 (火)	食		ごはん	牛乳 (赤)		こめ		660 kcal	
	主		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	
	副		切千大根の中華炒め		ぶたにく	あぶら, さとう, ごまあぶら	きりぼしだいこん, きくらげ, にんじん, ピーマン, ねぎ	795 kcal	
	汁		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	
	他		ヨーグルト		ヨーグルト				
26 日 (水)	食		ごはん	牛乳 (赤)		こめ		624 kcal	
	主		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	
	副		のり入りきりざい		なっとう, のり	ごま	のぎわな, たくあん, だいこん	749 kcal	
	汁		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		イエローライス	牛乳 (赤)		こめ		628 kcal	
	主		シュクメルリ		とりにく, ぎゅうにゅう	きつまいも, あぶら, こむぎこ, さとう	たまねぎ, にんじん	1.1 g	
	副		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	
	汁		ー					1.5 g	
	他		くだもの				くだもの		
28 日 (金)	食		ごはん	牛乳 (赤)		こめ		638 kcal	
	主		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	
	副		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	
	汁		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