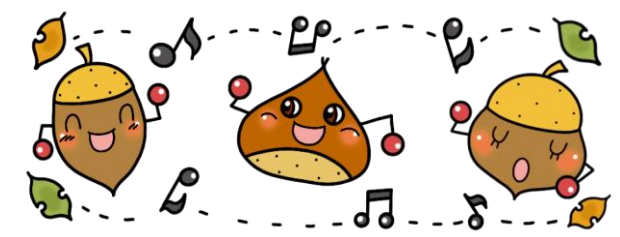


令和7年度

11月 給食こんだて表



国仲学校給食センター

日	写真	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			
4日 (火)		マーボーライス (麦ごはん)	牛乳			こめ おしむぎ	小	684	2.5	
		マーボーライス (マーボー豆腐)		とうふ ぶたにく だいずミートみそ	たまねぎ にら	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		わかめ	にんじん ながねぎ	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		ぎゅうにゅう たまご	りんご	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。								
		ごはん	牛乳			こめ	小	693	1.9	
		とり肉と大豆の揚げ煮		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		
		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	特支高等部 			
		中華コーンスープ		たまご	コーン こねぎ	かたくりこ				



日	写真 しゃしん	こんだて名 めい	飲 み 物 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)	
							給食のない学校・ 学年			
10 日 (月)		ごはん	牛乳			こめ	小	613	2.1	
		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 だいず	たまねぎ にんじん トマト	じゃがいも あぶら				
		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 だいず ツナ	ブロッコリー にんじん もやし	あぶら	真野小3年			
		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)		★日本・世界の味めぐりこんだて…山形の味めぐりです。最上川の河川敷で、とても大きな鍋で何百人分ものいも煮を作って食べる「いも煮会」が有名です。								
		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		こむぎでんぷん さとう	中	721	2.9	
		菊花あえ			きくのはな もやし こまつな		 やまがた 山形			
		いも煮汁		ぎゅうにく	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。								
		ごはん	牛乳			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			きりぼしだいこん こまつな きゅうり にんじん	さとう ごまあぶら				
		貝だくさんさつま汁		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				

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)		うすらのたまご だいずミート ぎゅうにゅう	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 ブロッコリー 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				
		ワントンスープ		ぶたにく なんと	にんじん はくさい きくらげ にら ながねぎ	ワンタン				
20日 (木)	★さどごはんこんだて…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。									
		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		だいず 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 しゃしん	こんだて名 めい	飲 み 物 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)	
				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				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			
		里いもとふのみそ汁		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		ウインナー	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～									
<div><div><div>にいがたまい さど市認証米 と き く 「朱鷺と暮らす郷」</div></div><div><div>しょう 佐渡牛乳 ぎゅうにゅう 牛乳</div></div><div><div>かじき</div></div><div><div>あまざけ 甘酒</div></div><div><div>キャベツ</div></div><div><div>こめこ 米粉「さどっ粉」</div></div><div><div>ごぼう</div></div><div><div>だいこん</div></div><div><div>ながねぎ</div></div><div><div>みかん</div></div></div>									

※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。