令和8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 】	おもにエネルギーになる【 黄色の食品 】	おもに体の調子を整える【 緑の食品】	エネルギー(kcal)	塩分(g)
							給食のない学校・学年	
2日(月)		ごはん	牛乳		こめ		小 680	2.0
		とり肉とさつまいもの揚げ煮		とりにく だいず	さつまいも かたくりこ あぶら さとう アーモンド		中 820	2.7
		マヨたくあえ			ごま ノンエッグマヨネーズ	たくあん もやし きゅうり にんじん	畑野小学校 真野小学校	
		かぼちゃのみそ汁		あぶらあげ みそ		かぼちゃ たまねぎ しめじ		
4日(水)		あんかけチャーハン / 卵チャーハン / 中華あん	牛乳	たまご	こめ あぶら	ながねぎ	小 650	2.8
				ぶたにく	ごまあぶら さとう かたくりこ	はくさい にんじん きくらげ	中 780	3.6
		柿のマヨネーズあえ			ノンエッグマヨネーズ	かき キャベツ きゅうり コーン	二宮小1年	
		ごま担々スープ		とりにく とうふ みそ	かたくりこ さとう ごま	たまねぎ もやし にら ながねぎ		
5日(木)		ごはん	牛乳		こめ		小 660	2.2
		白身フライのオーロラソース		たら	パンこ こむぎこ あぶら ノンエッグマヨネーズ		中 770	2.6
		しょうゆフレンチ		チキンハム	あぶら	キャベツ きゅうり もやし		
		大根ポトフ		ウインナー		だいこん にんじん たまねぎ ブロッコリー		
		栗とさつまいものタルト		とうにゅう	くり さつまいも さとう こめこ			
	★文化の日こんだて①：鬼滅の刃こんだて…登場人物の「炭治郎、禰豆子、善逸、煉獄さん」が給食の中にかくれています。探してみてください！							
6日(金)		さつまいもごはん	牛乳		こめ さつまいも ごま		小 630	3.3
		竹輪のマヨネーズ焼き		ちくわ あおのり	ノンエッグマヨネーズ ごま		中 722	3.9
		青菜とひじきのあえ物		ひじき ツナ	ごまあぶら	こまつな きゅうり もやし		
		コーンと卵のスープ		たまご	かたくりこ	コーン にんじん		

日	写真	こんだて名	飲み物	おもに血や肉になる【赤の食品】	おもにエネルギーになる【黄色の食品】	おもに体の調子を整える【緑の食品】	エネルギー(kcal)	塩分(g)
							給食のない学校・学年	
9日(月)	★かみかみこんだて…昨日の11月8日は「いい歯の日」でした。よくかんで食べると、歯や体によいことがたくさんあります！							
		ごはん	牛乳		こめ		小	636	1.8
		チキンチキンごぼう		とりにく	かたくりこ あぶら さとう	ごぼう えだまめ	中	762	2.2
		くきわかめのサラダ		くきわかめ ツナ	ごま ドレッシング	きゅうり もやし コーン	八幡小学校 二宮小6年 畑野中学校		
		がんも入り いも煮汁		がんもどき	さといも さとう	にんじん しめじ こんにゃく ながねぎ			
10日(火)	★文化の日こんだて②：VIVANT(ヴィヴァン)こんだて…主人公・乃木憂助のふるさと、島根県に潜入！奥出雲は鉄をつくる「たたら製鉄」が昔から盛んな地域です。							
		乃木のふるさと奥出雲たたら丼 ごはん	牛乳		こめ		小	669	1.6
		たたら丼の具		ぎゅうにく とうふ ひじき	さとう	はくさい にんじん えのきたけ しいたけ しらたき ながねぎ	中	775	1.9
		ドラムの大好物 お餅入りけんちん汁		かまぼこ あぶらあげ	しらたまもち	ごぼう にんじん だいこん こんにゃく ながねぎ			
		ふっくら別班まんじゅう		あずきあん 	こむぎこ さとう				
11日(水)		ホイップサンドパン 米粉パン	牛乳		こめこパン		小	680	2.7
		フルーツホイップ		ホイップクリーム		かき バナナ もも みかん	中	852	3.5
		イタリアンサラダ			ドレッシング	ブロッコリー カリフラワー パプリカ			
		ポークビーンズ		ぶたにく だいず	じゃがいも あぶら	たまねぎ にんじん トマト			
12日(木)		ごはん	牛乳		こめ		小	599	2.1
		鮭の焼き漬け		さけ			中	713	2.6
		五目きんぴら		さつまあげ	ごまあぶら さとう ごま	ごぼう にんじん さやいんげん こんにゃく			
		なめこ汁		とうふ みそ		なめこ だいこん こまつな ながねぎ			
13日(金)	★さどごはんこんだて…「こくしょう」は北前船で身欠きにしんが佐渡に運ばれるようになった頃から作られている、昔ながらの郷土料理です。							
		ごはん	牛乳		こめ		小	613	1.9
		れんこん入りメンチカツ		ぶたにく とりにく だいず	さとう パンこ こむぎこ あぶら	れんこん たまねぎ ごぼう にんじん	中	726	2.3
		こくしょう		にしん とうふ	さつまいも さとう	だいこん ごぼう にんじん こんにゃく	きょうどりょうり 郷土料理		
		キャベツのみそ汁		あぶらあげ みそ		キャベツ にんじん こまつな ながねぎ			

日	写真	こんだて名	飲み物	おもに血や肉になる【赤の食品】	おもにエネルギーになる【黄色の食品】	おもに体の調子を整える【緑の食品】	エネルギー(kcal)		塩分(g)
							給食のない学校・学年		
	★カラダにやさしおの日こんだて…毎月15日は「カラダにやさしおの日」です。ごまケチャップの減塩ポイント:「ごまの風味」と「ケチャップのうま味」で減塩！								
16日(月)		ごはん	牛乳		こめ		小	732	1.8
		わらさのごまケチャップ		わらさ	かたくりこ あぶら ごま さとう		中	876	2.4
		切り干し大根の炒め煮		さつまあげ あぶらあげ うちまめ ひじき	あぶら さとう	きりぼしだいこん さやいんげん にんじん	特別支援学校		
		具だくさん さつま汁		とりにく とうふ みそ	さつまいも	ごぼう にんじん だいこん しいたけ こんにゃく ながねぎ			
17日(火)		わかめごはん	牛乳	わかめ	こめ		小	664	2.9
		厚揚げのみそチーズ焼き		あつあげ みそ チーズ	ごま さとう	たまねぎ	中	810	3.8
		こんにゃくサラダ		ツナ わかめ	ごまあぶら ごま さとう	こんにゃく もやし きゅうり にんじん			
		ぽかぽか鮭の粕汁		さけ みそ	じゃがいも	ごぼう にんじん だいこん えのきたけ ながねぎ			
		オレンジ				オレンジ			
18日(水)		米粉パン	牛乳		こめこパン		小	602	2.4
		チリコンカン		ぶたにく だいず	あぶら	たまねぎ トマト	中	756	3.2
		ヨーグルトあえ		ヨーグルト	さとう	りんご みかん			
		ふわふわ卵スープ		たまご チーズ	じゃがいも パンこ	たまねぎ にんじん はくさい			
19日(木)		ごはん	牛乳		こめ		小	592	2.0
		ポテトししゃもの みのむし風		ししゃも	じゃがいも あぶら		中	690	2.5
		ごまあえ			ごま さとう	キャベツ もやし こまつな にんじん			
		里山うどん汁		とりにく なると あぶらあげ	うどん	わらび にんじん はくさい しいたけ ながねぎ			
20日(金)		ごはん	牛乳		こめ		小	699	2.0
		とり肉と高野豆腐の揚げ煮		とりにく こうやどうふ だいず	かたくりこ あぶら さとう アーモンド		中	845	2.5
		ポテトサラダ		チキンハム	じゃがいも ノンエッグマヨネーズ	にんじん きゅうり コーン			
		かき玉みそ汁		たまご みそ		たまねぎ えのきたけ こまつな ながねぎ			

日	写真	こんだて名		飲み物	おもに血や肉になる【赤の食品】	おもにエネルギーになる【黄色の食品】	おもに体の調子を整える【緑の食品】	エネルギー(kcal) 給食のない学校・学年		塩分(g)
24日(火)		エッグ	麦ごはん	牛乳		こめ おしむぎ		小	715	2.9
		カレーライス	エッグカレー		うずらのたまご だいずミート ぎゅうにゅう	じゃがいも あぶら カレールウ	たまねぎ にんじん	中	855	3.6
		カルシウムサラダ			チーズ ちりめんじゃこ	アーモンド ドレッシング	キャベツ きゅうり ブロッコリー コーン			
		りんご					りんご			
25日(水)	★キラッと新潟米☆地場もんこんだて…佐渡産のキラッと輝く新米☆をおいしく味わってください！主役のお米をひきたたせるのは、旬の地場産物です。									
		ごはん		牛乳		こめ		小	647	2.3
		いかのポンポン焼き＋マヨネーズ			いか	ノンエッグマヨネーズ		中	749	2.9
		なっとうあえ			なっとう	ごま	キャベツ きゅうり にんじん			
		里いも豚汁			ぶたにく とうふ みそ	さといも	ごぼう にんじん だいこん しいたけ こんにゃく ながねぎ			
		佐渡みかん					みかん			
26日(木)		ごはん		牛乳		こめ		小	604	2.4
		すきやき風玉子焼き			たまご ぎゅうにく とうふ	あぶら さとう	たまねぎ にんじん	中	720	2.9
		おかかあえ			かつおぶし	さとう ごま	こまつな もやし キャベツ			
		打ち豆汁			うちまめ みそ	じゃがいも	にんじん だいこん ながねぎ			
27日(金)		ごはん		牛乳		こめ		小	664	2.0
		豚キムチ			ぶたにく	あぶら さとう ごまあぶら	キムチ キャベツ たまねぎ にら	中	795	2.8
		二色大学いも				さつまいも あぶら さとう みずあめ ごま				
		あさりのみそ汁			あさり とうふ みそ		にんじん だいこん しめじ ながねぎ			
30日(月)	★日本・世界の味めぐりこんだて…「 熊本県 」の味めぐりです。くまモンと一緒に、熊本県のおいしい味を楽しみながら、復興を応援しましょう！									
		ごはん		牛乳		こめ		小	672	1.9
		太刀魚フライ＋ソース			たちうお	パンこ こむぎこ あぶら		中	805	2.3
		からしれんこんサラダ			ツナ	ノンエッグマヨネーズ ごま	れんこん きゅうり にんじん コーン レモン			
		だご汁			とりにく	こめこミックスこ	ごぼう にんじん だいこん こんにゃく ながねぎ			
		くまモンのり			のり					

※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。