令和８年度



11月給食こんだて表



松ケ崎学校給食センター

日	写真	こんだて名	のみ物	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（kcal）		塩分（g）
							給食のない学校・学年		
1日		ごはん	牛乳		こめ		小	677	2.5
		野菜コロッケ(ソース)			コロッケ, あぶら		中	814	3.1
		ツナサラダ		ツナ	あぶら, さとう	キャベツ, きゅうり, にんじん, コーン			
		ごまみそワンタン		なると, みそ	こめこワンタン, ごま, ごまあぶら	たけのこ, もやし, にんじん, ながねぎ			
		ー		ぎゅうにゅう					
4水		ごはん	牛乳		こめ		小	621	2.3
		厚揚げと豚肉のみそ炒め		ぶたにく, あつあげ, みそ	あぶら, さとう, ごまあぶら, かたくりこ	キャベツ, にんじん, しいたけ, あかピーマン, ピーマン, しょうが	中	754	3.3
		華風あえ			ごま, ごまあぶら, さとう	コーン, ブロッコリー, もやし			
		中華コーン玉子スープ		たまご	かたくりこ	コーン, ながねぎ			
		ー		ぎゅうにゅう					
5木		ごはん	牛乳		こめ		小	619	2.0
		豚肉の香味焼き		ぶたにく	さとう, ごまあぶら, ごま, あぶら	たまねぎ, にんにく	中	754	2.5
		たくあんのおかかあえ		かつおぶし	ごま	たくあん, こまつな, キャベツ, にんじん			
		大根と油揚げのみそ汁		あぶらあげ, みそ	じゃがいも	だいこん, しめじ, ながねぎ			
		ー		ぎゅうにゅう					
6金	『いい歯の日こんだて』･･･11月8日は、いい歯の日です。今日のかむ食材は、くきわかめ、ごぼう、たけのこです。よい歯をつくるためにもよくかんで食べましょう！								
		ごはん	牛乳		こめ		小	597	2.2
		佐渡産魚の西京焼き		シイラ, みそ	さとう		中	719	2.9
		くきわかめのきんぴら		ぶたにく, さつまあげ, くきわかめ	あぶら, さとう, ごまあぶら	こんにゃく, ごぼう, にんじん			
		沢煮椀		ぶたにく, かまぼこ	はるさめ	えのきたけ, にんじん, たけのこ, ごぼう, さやいんげん			
		ー		ぎゅうにゅう					

日	写真	こんだて名	のみ物	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（kcal） 給食のない学校・学年		塩分（g）
9月		ごはん	牛乳		こめ		小	672	1.9
		鮭メンチカツ		さけメンチカツ	あぶら		中	814	2.6
		おからサラダ		おから，ツナ	ノンエッグマヨネーズ	こまつな，キャベツ，たまねぎ			
		どさんこ汁		ぶたにく，わかめ，みそ，ぎゅうにゅう	じゃがいも，バター，あぶら	にんじん，たまねぎ，ほうれんそう，にんにく			
		ー		ぎゅうにゅう					
10火		ごはん	牛乳		こめ		小	639	3.2
		ハンバーグのおろしソース		ハンバーグ	さとう	だいこん	中	779	4.2
		ひじきのぴりっとサラダ		ひじき，ツナ	あぶら，さとう	こまつな，にんじん，キャベツ			
		米粉ワンタンスープ		なると，みそ	こめこワンタン	メンマ，コーン，もやし，ながねぎ			
		ー		ぎゅうにゅう					
11水		米粉パン	牛乳		こめこパン		小	587	2.6
		ポテトグラタン		とりにく，とうにゅう，みそ，チーズ	じゃがいも，マカロニ，バター，こめこ，パンこ	たまねぎ，ながねぎ	中	739	3.6
		もやしサラダ			さとう，ごまあぶら	ブロッコリー，もやし，にんじん，コーン			
		トマトビーンズスープ		だいず	バター	たまねぎ，にんじん，だいこん，トマト，にんにく			
		りんごジャム		ぎゅうにゅう	りんごジャム				
12木	『日本の味めぐりこんだて』･･･青森県です。せんべい汁は、青森県八戸市の伝統的な郷土料理です。肉や野菜をいれたしょうゆベースの汁に、南部せんべいを割りいれて煮込みます。								
		ごはん	牛乳		こめ		小	671	2.0
		佐渡産魚のマヨコーン焼き		タイ	ノンエッグマヨネーズ	コーン	中	818	2.5
		切干大根の煮物		あぶらあげ	あぶら，さとう	きりぼしだいこん，にんじん，さやいんげん			
		せんべい汁		ぶたにく	あぶら，なんぶせんべい	だいこん，にんじん，ごぼう，ながねぎ，こまつな			
		ー		ぎゅうにゅう					
13金		ホイコーロー丼（麦ごはん）	牛乳		こめ，おしむぎ		小	605	2.6
		ホイコーロー丼の具		ぶたにく，みそ	あぶら，さとう，かたくりこ	しょうが，ピーマン，にんじん，もやし，キャベツ，しいたけ，ながねぎ，にんにく	中	757	3.4
		コーンシュウマイ		コーンシュウマイ					
		春雨スープ		なると	はるさめ	チンゲンサイ，えのきたけ，にんじん，ながねぎ			
		ー		ぎゅうにゅう					

日	写真	こんだて名	のみ物	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（kcal）		塩分（g）
							給食のない学校・学年		
16 月	『カラダにやさしおこんだて』･･･毎月15日は、「カラダにやさしおの日」です。今日のごまみそ汁には野菜がたくさん入っています。汁物を具だくさんにすると減塩につながります。								
		ごはん	牛乳		こめ		小	635	1.9
		カラフル玉子焼き		たまご, とりにく, チーズ, スキムミルク	あぶら, さとう	たまねぎ, にんじん, こまつな	中	768	2.3
		もやしサラダ			さとう, ごまあぶら	もやし, コーン, ブロッコリー			
		ごまみそ汁		とうふ, スキムミルク, みそ	じゃがいも, ごま	だいこん, にんじん, ながねぎ, こまつな			
		ー		ぎゅうにゅう					
17 火		ごはん	牛乳		こめ		小	611	2.5
		マーボー豆腐		とうふ, ぶたにく, みそ	あぶら, さとう, かたくりこ, ごまあぶら	たまねぎ, ながねぎ, にんじん, しょうが	中	741	3.1
		のりナムル		のり	ごま, さとう, ごまあぶら	もやし, にんじん, こまつな			
		あさりの中華スープ		あさり	じゃがいも	えのきたけ, こまつな, もやし			
		ー		ぎゅうにゅう					
18 水		きな粉揚げパン	牛乳	きなこ	こめこパン, あぶら, さとう		小	654	2.2
		ごまドレッシングサラダ		ツナ	ごま, あぶら	キャベツ, にんじん, コーン, レモン	中	842	2.9
		根菜の和風みそシチュー		とりにく, スキムミルク, みそ, ぎゅうにゅう	さつまいも, あぶら, こめこ	にんじん, たまねぎ, れんこん, ごぼう, しめじ, ブロッコリー			
		ー							
		ー		ぎゅうにゅう					
19 木	『食育の日こんだて』･･･今月の佐渡産の魚は、ツツモチです。ツツモチは、アンコウに似た魚で、頭が大きく、体は柔らかくぶよぶよとしています。あまり多くとれず、「幻の珍魚」とも呼ばれます。								
		ごはん	牛乳		こめ		小	655	2.7
		佐渡産魚のちゃんちゃん焼き		ツツモチ, みそ	あぶら, バター	キャベツ, たまねぎ, しめじ, コーン	中	791	3.3
		煮あえ		だいず, あぶらあげ	あぶら	だいこん, にんじん			
		豚じゃがみそ汁		ぶたにく, みそ	じゃがいも, ごま	にんじん, ながねぎ, こまつな			
		ー		ぎゅうにゅう					
20 金		ごはん	牛乳		こめ		小	650	1.6
		鶏肉のレモンソース		とりにく	かたくりこ, あぶら, さとう	レモン	中	768	2.0
		切干大根のポン酢サラダ			さとう	きりぼしだいこん, キャベツ, こまつな, にんじん, もやし			
		八杯汁		とうふ		しいたけ, にんじん, ごぼう, こんにゃく, ながねぎ			
		佐渡みかん		ぎゅうにゅう		みかん			

日	写真	こんだて名	のみ物	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(kcal) 給食のない学校・学年		塩分(g)
24 火		ごはん	牛乳		こめ		小	604	2.3
		さといものごまみそ煮		ぶたにく，みそ	さといも，あぶら，さとう，ごま	だいこん，にんじん，ごぼう，しょうが，こんにゃく	中	732	3.2
		チーズいりおひたし		チーズ，かつおぶし		こまつな，キャベツ，にんじん			
		厚揚げのみそ汁		あつあげ，みそ	じゃがいも	しめじ，ながねぎ			
		ー		ぎゅうにゅう					
25 水	『きらっと新潟米☆地場もんこんだて』・・・きらっと新潟米☆地場もんこんだてとは、新潟県のおいしいお米と、地場産物を使ったみそ汁を中心とした献立です。この取組は１１月に新潟県全体で行われています。								
		ごはん	牛乳		こめ		小	654	2.0
		佐渡産魚のゆずソース		ブリ	かたくりこ，あぶら，さとう	しょうが，にんにく，たまねぎ，にんじん，ゆず	中	782	2.5
		ごまこうじあえ			ごま，しおこうじ	こまつな，キャベツ，にんじん			
		地場産みそ汁		あぶらあげ，わかめ，みそ	じゃがいも	だいこん，ながねぎ			
		くだもの		ぎゅうにゅう		キウイ			
26 木		キムタクごはん	牛乳	ぶたにく	こめ，ごまあぶら	はくさいキムチ，たくあん	小	597	2.1
		焼きギョウザ		ぎょうざ			中	726	2.8
		ごま酢あえ		あぶらあげ	さとう，ごま	こまつな，もやし，にんじん			
		もずくと卵のスープ		もずく，とうふ，たまご	かたくりこ	にんじん，しいたけ，えのきたけ，ながねぎ			
		ー		ぎゅうにゅう					
27 金	『ラッキーにんじんデー』･･･毎月、カレーの日はラッキーにんじんでーです。ラッキーにんじんが入っていると何かいいことがありそうですね。								
		秋野菜カレーライス(麦ごはん)	牛乳		こめ，おしむぎ		小	724	2.6
		秋野菜カレー		ぶたにく，スキムミルク	さつまいも，あぶら，カレールウ	たまねぎ，にんじん，かぼちゃ，れんこん，ごぼう，にんにく	中	885	3.2
		福神あえ				キャベツ，もやし，にんじん，ふくじんづけ			
		フルーツ杏仁			あんにんどうふ	もも，みかん，パイン			
		ー		ぎゅうにゅう					
30 月		スパゲッティ	牛乳		スパゲッティ		小	591	3.4
		スパゲッティ・ペペロンチーノの具		ベーコン，いか，あさり	オリーブオイル	にんじん，たまねぎ，ピーマン，キャベツ，こまつな，にんにく	中	720	4.4
		さつまいとアーモンドのごまマヨサラダ			さつまいも，アーモンド，ごま，ノンエッグマヨネーズ	キャベツ，ブロッコリー，コーン			
		卵と小松菜のスープ		たまご		にんじん，たまねぎ，えのきたけ，こまつな			
		ー		ぎゅうにゅう					

※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。

地場産物を食べよう！

　みなさんの地域では、どのような農産物がつくられていますか？　自分の住む地域でつくられる地場産物を知り、生産者の人の努力を身近に感じてみましょう。また、ぜひ各家庭の食卓にも積極的に取り入れていきましょう。



給食にも使っています！

　学校給食では、地場産物の活用の促進が図られています。また、こうした地場産物を使った各地の郷土料理や伝統料理が献立に積極的に導入されています。

