令和８年度

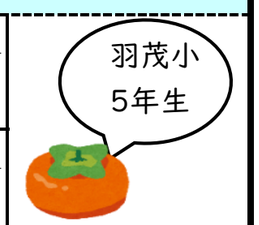
11月 給食こんだて表

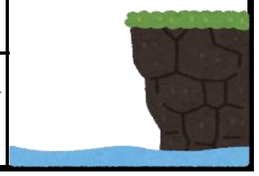
佐渡市南佐渡学校給食センター

＊ **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）	写真	種類	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 / 塩分	給食の予定（☆は給食なし）
2日（月）		食主	**チキンビリヤニ**	牛乳（赤）	とりにく,**ヨーグルト**	**こめ**,あぶら	たまねぎ,にんじん,ピーマン,にんにく,しょうが	703 kcal / 1.6 g	☆南佐渡中【文化祭振休】
		副	**チーズサラダ**		チーズ	あぶら	キャベツ,きゅうり,コーン	— kcal / — g	
		汁	**ひよこ豆の野菜スープ**		ぶたにく,ひよこまめ	じゃがいも,あぶら	たまねぎ,にんじん,トマト,にんにく		
		他	**りんごのカップケーキ**		**ぎゅうにゅう**,たまご	**こめこ**,さとう,あぶら	**りんご**		
4日（水）		食	**秋野菜の** **【麦ごはん】**	牛乳（赤）		**こめ**,おしむぎ		687 kcal / 3.1 g	
		主	**ハヤシライス** **【ハヤシソース】**		ぶたにく	あぶら,ルウ	たまねぎ,にんじん,ごぼう,れんこん,マッシュルーム,グリンピース	814 kcal / 3.6 g	
		副	**ひじきのマリネ**		ひじき,ハム	あぶら,さとう	にんじん,きゅうり		
		汁	**ー**						
		他	**りんご**				りんご		
5日（木）		食	**ごはん**	牛乳（赤）		**こめ**		625 kcal / 1.7 g	
		主	**さばのごまみそ焼き**		さば,みそ	さとう,ごま			
		副	**秋びたし**				こまつな,もやし,にんじん,まいたけ,きく	756 kcal / 2.1 g	
		汁	**細切り野菜のすまし汁**		かまぼこ	はるさめ	たけのこ,ごぼう,にんじん,さやえんどう		

★ キラっと新潟米☆地場もん献立 ： おいしい新米に合わせて、南佐渡でとれる地場産物をとり入れました。柿は羽茂小5年生が育てたものです。

6日（金）		食	**ごはん**	牛乳（赤）		**こめ**		651 kcal / 2.3 g	
		主	**とり肉の羽茂小産 柿ソースがけ**		とりにく	はちみつ,バター	**<u>かき</u>**,レモン		
		副	**小木産 さつまいものきんぴら**		さつまあげ	**さつまいも**,あぶら,さとう,ごま	にんじん,ごぼう,こんにゃく,いんげん	777 kcal / 2.7 g	
		汁	**赤泊産 干しきのこのかきたま汁**		たまご,とうふ,みそ		**<u>しいたけ</u>**,**<u>きくらげ</u>**,こまつな,ねぎ		

日（曜）	写真	種類	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 / 塩分	給食の予定（☆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9日から12日まではかみかみメニューが登場します。									
9日（月）		食	**ごはん**	牛乳		**こめ**		688 kcal	☆小木小【150周年式典振休】
		主	**ししゃものフリッター**		ししゃも,のり	こむぎこ,さとう,あぶら		2.5 g	
		副	**切干大根のキムチ炒め**		ぶたにく	ごまあぶら	きりぼしだいこん,たまねぎ,にら,キムチ	788 kcal	
		汁	**打ち豆と里いものみそ汁**	（赤）	だいず,みそ	さといも	だいこん,にんじん,こまつな,ねぎ	3.0 g	
10日（火）		食	**きのこ** **【麦ごはん】**	牛乳		**こめ**,おしむぎ		691 kcal	羽茂産
		主	**カレーライス** **【きのこカレー】**		ぶたにく,**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	2.8 g	
		副	**くきわかめのサラダ**		くきわかめ	さとう,ごまあぶら,ごま	もやし,きゅうり,コーン	832 kcal	
		汁	**ー**	（赤）				3.4 g	
		他	**秋色ゼリーポンチ**			さとう	パイン,みかん,もも,**<u>かき</u>**,**りんご**,ぶどう,レモン		
11日（水）		食	**レーズン米粉パン**	牛乳		**こめこパン**	ぶどう	658 kcal	
		主	**タジン**		ベーコン,たまご,チーズ	じゃがいも,パンこ	たまねぎ,ほうれんそう	3.1 g	
		副	**ツナごぼうサラダ**		ツナ	マヨネーズ	ごぼう,きゅうり,にんじん	822 kcal	
		汁	**マカロニスープ**	（赤）		マカロニ	たまねぎ,にんじん,コーン,いんげん	3.9 g	
		他	**くだもの**				くだもの		
12日（木）		食	**ごはん**	牛乳		**こめ**		625 kcal	小木産 羽茂産
		主	**さつまいもと大豆の揚げ煮**		だいず,かたくちいわし	**<u>さつまいも</u>**,かたくりこ,さとう,ごま		1.7 g	
		副	**甘酢あえ**		わかめ	さとう	きゅうり,**キャベツ**,みかん	756 kcal	
		汁	**だまこなべ**	（赤）	とりにく	こめ	だいこん,にんじん,ごぼう,しめじ,ねぎ	2.0 g	
★ 食育の日『日本と世界のジオパークめぐり』：今月の食育の日は、「隠岐ジオパーク」より『島根県の料理』です。									
13日（金）		食	**アカモク丼** **【麦ごはん】**	牛乳		**こめ**,おしむぎ		596 kcal	
		主	**【具】**		ぶたにく,だいずミート,**ながも**,たまご	あぶら,さとう	たまねぎ,にんじん,ピーマン	2.1 g	
		副	**柿なます**			さとう	**<u>かき</u>**,だいこん,にんじん,きゅうり	712 kcal	
		汁	**かにかまぼこのおすまし**	（赤）	かまぼこ,とうふ		えのきたけ,ほうれんそう,ねぎ	2.6 g	

☆10月の栄養価（平均値／基準値）【エネルギー】小：649 kcal / 658 kcal　中：773 kcal / 830 kcal 【塩分】小：2.4 g / 1.9g　中：3.0 g / 2.5 g

★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）

日（曜）	写真	種類	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 / 塩分	給食の予定（☆は給食なし）
★ カラダにやさしおの日＆敬老の日メニュー ： やさしおポイント ⑥『「だし」を生かして塩を減らそう。』										
16日（月）		食	**ごはん**		牛乳		**こめ**		616 kcal	
		主	**ハンバーグの塩こうじトマトソース**			とりにく,ぶたにく	さとう,オリーブあぶら,かたくりこ	たまねぎ,トマト	1.8 g	
		副	**ツナおかかあえ**			ツナ,かつおぶし	さとう	こまつな,**キャベツ**,にんじん	750 kcal	
		汁	**うまうまみそ汁**		（赤）	あぶらあげ,こんぶ,みそ	じゃがいも	**だいこん**,えのきたけ,にんじん,ねぎ	2.4 g	
★ おいしいブックメニュー ★ 11月の読書旬間にちなんで17日～20日の4日間は本に出てくるメニューが登場します。										
★ おいしいブックメニュー ① ：『いのちのたべもの』（ ★ のメニューが本の中に登場します。）										
17日（火）		食	**ごはん**		牛乳		**こめ**		705 kcal	
		主	**うの花コロッケ**			おから,ひじき	じゃがいも,さとう,こむぎこ,パンこ,あぶら	ごぼう,にんじん,たまねぎ	2.5 g	
		副	**マヨたくあえ**			のり	マヨネーズ	たくあん,もやし,きゅうり,にんじん	818 kcal	
		汁	**★ よせなべ**		（赤）	とりにく,えび,とうふ,がんもどき		はくさい,しめじ,えのきたけ,にんじん,こまつな,ねぎ	3.1 g	
		他	**くだもの**					くだもの		
★ おいしいブックメニュー ② ：『マルガリータと森のまもの』『マルガリータとまほうのドロップ』（ ★ のメニューが本の中に登場します。）										
18日（水）		食	**★ たまごの**	**【米粉パン】**	牛乳		**こめこパン**		653 kcal	
		副	**サンドイッチ**	**【たまごサラダ】**		たまご	マヨネーズ	**キャベツ**,きゅうり,にんじん	2.9 g	
		主	**★ 海の魚のグリル レモンソース**			あかうお	こむぎこ,オリーブあぶら,バター	たまねぎ,レモン	827 kcal	
		汁	**★ シチュー**		（赤）	ぶたにく,**ぎゅうにゅう**,チーズ	じゃがいも,あぶら,**こめこ**	たまねぎ,にんじん,しめじ	3.6 g	
★ おいしいブックメニュー ③ ：『精霊の守り人』（ ★ のメニューが本の中に登場します。）										
19日（木）		食	**★ ノギ屋風**	**【ごはん】**	牛乳		**こめ**		588 kcal	
		主	**鳥飯**	**【鳥飯の具】**		とりにく	ごまあぶら,さとう,かたくりこ	たまねぎ,りんご	2.5 g	
		副	**即席漬け**			こんぶ		**キャベツ**,きゅうり,にんじん	701 kcal	
		汁	**★ タンダの山菜鍋**		（赤）	ぶたにく,みそ	さとう,ごま,ごまあぶら	しめじ,えのきたけ,たけのこ,わらび,みずな,なめこ,**はくさい**,**だいこん**,ねぎ	3.1 g	
★ おいしいブックメニュー ④ ：『謎解きカフェの事件レシピ ゆめぐるま 2』（ ★ のメニューが本の中に登場します。）										
20日（金）		食	**★ チャーハン**		牛乳	ぶたにく,たまご	**こめ**,ごまあぶら	たまねぎ,にんじん,グリンピース	629 kcal	
		主	**★ 餃子**			ぶたにく,とりにく	こむぎこ,あぶら,さとう	キャベツ,たまねぎ,にら,ねぎ	3.3 g	
		副	**ほうれん草のナムル**				ごま,ごまあぶら	ほうれんそう,もやし,コーン	778 kcal	
		汁	**とうふの中華スープ**		（赤）	とうふ,かまぼこ	かたくりこ,ごまあぶら	にんじん,**きくらげ**,こまつな,たまねぎ	4.0 g	

日（曜）	写真	種類	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 / 塩分	給食の予定（☆は給食なし）
★ 和食の日メニュー ： 11月24日は『和食の日』です。それにちなんで、新潟県の郷土料理が登場します。									
24日（火）		食	**ごはん**	牛乳（赤）		**こめ**		636 kcal / 2.6 g	
		主	**わらさの照り焼き**		**わらさ**	さとう	しょうが		
		副	**きりざい**		なっとう		のざわな,たくあん,にんじん	763 kcal / 3.3 g	
		汁	**のっぺ**		とりにく,かまぼこ	さといも	こんにゃく,にんじん,たけのこ,ごぼう,いんげん		
25日（水）		食	**ごはん**	牛乳（赤）		**こめ**		720 kcal / 2.7 g	
		主	**春巻**		ぶたにく	こむぎこ,はるまき,あぶら	にんじん,たまねぎ,キャベツ,しいたけ		
		副	**もずくのチャプチェ**		もずく,ぶたにく	ごまあぶら,さとう,ごま	にんじん,ピーマン,たまねぎ,しめじ	822 kcal / 3.2 g	
		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**		
★ 南佐渡中1年生が考えたメニュー【1年1組】 ： 家庭科の夏休みの課題で考えた献立が給食に登場します。									
26日（木）		食	**ごはん**	牛乳（赤）		**こめ**		651 kcal / 2.1 g	南佐渡産 
		主	**さけのみそマヨネーズ焼き**		さけ,みそ	マヨネーズ	コーン,たまねぎ		
		副	**カラフル野菜サラダ**			ドレッシング	**キャベツ**,きゅうり,コーン,にんじん	774 kcal / 2.5 g	
		汁	**冬のあったかスープ**		ぶたにく	**さつまいも**	にんじん,たまねぎ,**ねぎ**		
		他	**みかんゼリー**			さとう	みかん		
★ 南佐渡中1年生が考えたメニュー【1年2組】 ： 家庭科の夏休みの課題で考えた献立が給食に登場します。									
27日（金）		食	**わかめごはん**	牛乳（赤）	わかめ	**こめ**		616 kcal / 2.9 g	小木産 
		主	**卵焼き**		たまご				
		副	**ほうれんそうのおひたし**				ほうれんそう,もやし,コーン	724 kcal / 3.3 g	
		汁	**とん汁**		ぶたにく,とうふ,みそ	じゃがいも	**だいこん**,にんじん,ごぼう,こんにゃく,**ねぎ**		
		他	**小木みかん**				**みかん**		
30日（月）		食	**ごはん**	牛乳（赤）		**こめ**		594 kcal / 1.9 g	☆羽茂小【学習発表会振休】
		主	**さばのさんが焼き**		**さば**,みそ,とりにく,とうふ	かたくりこ	たまねぎ,ねぎ		
		副	**アーモンドあえ**			アーモンド,さとう	ほうれんそう,キャベツ,にんじん	706 kcal / 2.3 g	
		汁	**野菜のしょうゆ汁**		あつあげ	じゃがいも	**だいこん**,にんじん,ごぼう,**しいたけ**,こんにゃく		