11 月 給 食 献 立 予 定 表

給食目標　日本型食生活を知ろう！

イラストは，
その日の白根産です★

2026年11月　☆がついているものは業者が配送します。　白根学校給食センター（小学校・中学校）

日(曜)	こんだて	エネルギーのもと		体をつくる		体の調子をととのえる		エネルギー(kcal) 食塩(g)	備考
		たんすいかぶつ	ししつ	たんぱくしつ	むきしつ	ビタミン			
2日(月)	ごはん	こめ						(小) 572 2.4 (中) 764 3.0	小林小 白根小 根岸小 なし
	なめこじる	じゃがいも		とうふ　みそ		こまつな	なめこ　だいこん ねぎ		
	さばのにんにくみそに	さとう　でんぷん		さば　みそ			しょうが　にんにく		
	わかめあえ				わかめ	にんじん	キャベツ　きゅうり		
	(中）ヨーグルト☆	さとう			ヨーグルト		プルーン　ざくろ		
	ぎゅうにゅう				ぎゅうにゅう				
4日(水)	ごはん	こめ						(小) 606 2.4 (中) 802 2.9	北中 なし
	マーボーライスのぐ	さとう　でんぷん	あぶら ごまあぶら	とうふ　だいず ぶたにく　みそ		にんじん　にら	ねぎ　にんにく しょうが　しいたけ きくらげ		
	ちゅうかサラダ	はるさめ　さとう	ごまあぶら		わかめ	にんじん	キャベツ　きゅうり		
	（小）ルレクチェゼリー☆	さとう　こんにゃく					ようなし		
	（中）ごまプリン☆	さとう　でんぷん	ごま		ぎゅうにゅう				
	ぎゅうにゅう				ぎゅうにゅう				
5日(木)	ごはん	こめ						(小) 608 2.3 (中) 776 2.8	第一中 臼井中 なし
	じゃがいものそぼろに	じゃがいも さとう　でんぷん	あぶら ごまあぶら	ぶたにく		にんじん	たまねぎ　たけのこ グリンピース		
	アーモンドいり ちりめんじゃこのつくだに	さとう	アーモンド		ちりめんじゃこ				
	ふうみづけ					にんじん	キャベツ　きゅうり しょうが		
	ぎゅうにゅう				ぎゅうにゅう				
6日(金)	【キラッと新潟米☆地場もん献立】地場産食材を使った献立が登場します。お楽しみに。							(小) 607 1.9 (中) 762 2.4	
	ごはん	こめ							
	じばもんじまんじる	さつまいも こんにゃく		とうふ　みそ ぶたにく		にんじん	まいたけ　しめじ ねぎ　ごぼう だいこん		
	くるまふのあげに （小・中２こ）	ふ（こむぎこ） でんぷん　さとう	あぶら						
	ごまいりかきあえなます	さとう	ごま			こまつな	れんこん　もやし きく		
	(中）チーズ				チーズ				
	ぎゅうにゅう				ぎゅうにゅう				
9日(月)	ごはん	こめ						(小) 641 1.7 (中) 849 2.1	
	じゃがいものみそしる	じゃがいも		なまあげ　みそ			たまねぎ　ねぎ		
	さばのごまあげ	でんぷん	あぶら　ごま	さば			しょうが		
	のりずあえ				のり	ほうれんそう にんじん	もやし		
	ぎゅうにゅう				ぎゅうにゅう				
10日(火)	こめこロールパン	こめこ　こむぎこ さとう	あぶら		だっしふんにゅう			(小) 626 2.9 (中) 816 3.7	
	サーモンの　クリームシチュー	じゃがいも こめこ　でんぷん こむぎこ　さとう	あぶら　バター ぎゅうし	さけ　ベーコン しろいんげんまめ	ぎゅうにゅう こなチーズ	にんじん　パセリ	たまねぎ　しめじ はくさい　キャベツ しいたけ		
	くきわかめのサラダ		あぶら		くきわかめ		キャベツ　きゅうり コーン		
	みかん						みかん		
	ぎゅうにゅう				ぎゅうにゅう				
11日(水)	ごはん	こめ						(小) 628 2.2 (中) 779 2.5	大通小4年 なし
	ちくぜんに	さといも　さとう こんにゃく	あぶら	とりにく		にんじん さやいんげん	たけのこ　しいたけ れんこん　ごぼう		
	あつやきたまご	さとう　でんぷん	あぶら	たまご					
	ごまいりだいこんのツナあえ		ごま	ツナ		だいこんのは	だいこん		
	かんそうプルーン						プルーン		
	ぎゅうにゅう				ぎゅうにゅう				
12日(木)	【北中学校　中学生が考えた献立】テーマは、「旬を味わおう」です。お楽しみに。							(小) 602 1.7 (中) 811 2.1	
	ごはん	こめ							
	さつまじる	さつまいも こんにゃく		とうふ　みそ ぶたにく		にんじん	ねぎ　ごぼう だいこん　しめじ		
	さけチーズフライ	こむぎこ　パンこ でんぷん	あぶら	さけ	チーズ				
	りっちゃんの　げんきサラダ	さとう	あぶら	ロースハム かつおぶし	こんぶ	にんじん　トマト	キャベツ　きゅうり コーン		
	ぎゅうにゅう				ぎゅうにゅう				
13日(金)	ごはん	こめ						(小) 647 2.2 (中) 807 2.6	第一中2年 なし
	みそワンタンスープ	ワンタン（こむぎこ）	ごまあぶら	ぶたにく　みそ なると（魚肉）		にんじん　にら	もやし　ねぎ　メンマ		
	とりにくとだいずの　アーモンドがらめ	でんぷん さとう	あぶら アーモンド	だいず　とりにく			しょうが		
	そくせきづけ					にんじん	きゅうり　キャベツ		
	（小）ぎゅうにゅう				ぎゅうにゅう				
	（中）のむヨーグルト☆	さとう			ヨーグルト				
16日(月)	ごはん	こめ						(小) 609 2.5 (中) 763 3.0	
	あさりととうふのスープ			あさり　とうふ		こまつな	ねぎ　もやし		
	ぶたにくとれんこんの　くろずいため	でんぷん さとう	あぶら ごまあぶら	ぶたにく		にんじん さやいんげん	れんこん　しめじ		
	はくさいづけ				こんぶ		はくさい　きゅうり		
	かんそうこざかな	さとう			かたくちいわし				
	ぎゅうにゅう				ぎゅうにゅう				

日(曜)	こんだて	エネルギーのもと		体をつくる		体の調子をととのえる		エネルギー(kcal) 食塩(g)	備考
		たんすいかぶつ	ししつ	たんぱくしつ	むきしつ	ビタミン			
17日(火)	ごはん	こめ						(小) 602 2.0 (中) 779 2.5	
	あぶらあげとはくさいのみそしる			あぶらあげ だいず　みそ		にんじん	えのきたけ　ねぎ はくさい		
	とりにくのカレーやき	さとう		とりにく					
	やさいのきんぴら	じゃがいも こんにゃく　さとう	あぶら	ぶたにく さつまあげ（魚肉）		にんじん さやいんげん	ごぼう		
	ぎゅうにゅう				ぎゅうにゅう				
18日(水)	ごはん	こめ						(小) 666 2.3 (中) 822 2.5	
	うずらたまごいり　ちゅうかどんのぐ	でんぷん	あぶら ごまあぶら	うずらたまご いか　あさり ぶたにく		にんじん チンゲンサイ	たけのこ　はくさい もやし　たまねぎ しいたけ　きくらげ		
	さつまいもとだいずのあげに	さつまいも　さとう	あぶら	だいず					
	りんご						りんご		
	ぎゅうにゅう				ぎゅうにゅう				
19日(木)	【食育の日　ラッキーにんじんデー】わかめのみそしるの中に☆のにんじんが入っています。							(小) 603 2.6 (中) 804 3.1	
	くりいりごもくごはん	こめ　くり さとう	あぶら	とりにく あぶらあげ	ひじき	にんじん			
	わかめのみそしる	じゃがいも		とうふ　みそ	わかめ	にんじん	ねぎ		
	こいわしのフライ	パンこ　こむぎこ こめこ	あぶら	かたくちいわし（魚卵）	あおのり				
	ふくじんあえ	さとう				にんじん　しそ	キャベツ　きゅうり だいこん　なす れんこん　しょうが		
	ぎゅうにゅう				ぎゅうにゅう				
20日(金)	【キラッと新潟米☆地場もん献立】白根産のなしをすりおろしたソースを揚げた白身魚にかけます。お楽しみに。							(小) 611 2.2 (中) 800 2.7	
	ごはん	こめ							
	じばもんきのこ　たっぷりじる	さといも		ぶたにく　みそ なまあげ		にんじん	だいこん　ねぎ ひらたけ まいたけ　えのきたけ		
	しろみざかなのなしソースかけ	さとう　でんぷん	あぶら	カレイ			なし　たまねぎ		
	かきのもとのおひたし					こまつな	きく　もやし		
	ミルクデザート☆	さとう　でんぷん			ぎゅうにゅう				
	ぎゅうにゅう				ぎゅうにゅう				
24日(火)	【臼井中学校　中学生が考えた献立】テーマは、「人気のある献立のつめあわせ」です。お楽しみに。							(小) 602 2.4 (中) 805 3.0	
	ごはん	こめ							
	たまごともずくのスープ	でんぷん		たまご　とうふ	もずく	こまつな	たまねぎ　しめじ		
	チキンたれかつ	さとう　でんぷん こむぎこ	あぶら	とりにく					
	たくあんあえ	さとう				にんじん	キャベツ　きゅうり だいこん		
	ぎゅうにゅう				ぎゅうにゅう				
25日(水)	ごはん	こめ						(小) 592 2.7 (中) 800 3.2	
	とんじる	じゃがいも こんにゃく		とうふ　みそ ぶたにく		にんじん	ごぼう　だいこん ねぎ		
	ほっけのしおやき			ほっけ					
	ひじきのいために	さとう	あぶら	とりにく　だいず あぶらあげ	ひじき	にんじん さやいんげん	れんこん		
	（中）ルレクチェゼリー☆	こんにゃく さとう					ようなし		
	ぎゅうにゅう				ぎゅうにゅう				
26日(木)	ごはん	こめ						(小) 641 2.0 (中) 836 2.4	
	うずらたまごいりだいこんのオイスターソースに	さとう	あぶら	なまあげ　ぶたにく うずらたまご		にんじん チンゲンサイ	だいこん　きくらげ にんにく　しょうが		
	あげぎょうざ（小2こ・中3こ）	でんぷん さとう　こむぎこ	あぶら　ラード ごまあぶら	だいず　とりにく ぶたにく			キャベツ　たまねぎ しょうが　にんにく		
	もやしのナムル	さとう	ごまあぶら			こまつな	もやし　コーン		
	ぎゅうにゅう				ぎゅうにゅう				
27日(金)	こめこめん	こめこ　こむぎこ でんぷん						(小) 658 1.7 (中) 842 2.0	
	すきやきじる	さとう		ぶたにく とうふ		にんじん しゅんぎく	えのきたけ　ねぎ はくさい		
	アーモンドいり　さつまいもサラダ	さつまいも	アーモンド たまごぬきマヨネーズ			にんじん	きゅうり　たまねぎ		
	みかん						みかん		
	ぎゅうにゅう				ぎゅうにゅう				
30日(月)	【ラムサール給食】湿地のみりょく・大切さを感じよう。当日は、れんこんやさつまいもが入ったカレーが登場します。お楽しみに。							(小) 619 2.1 (中) 767 2.5	
	ごはん	こめ							
	ラムサールカレー	さといも　こめこ さつまいも でんぷん　さとう	あぶら　ラード	ぶたにく		にんじん　トマト	しめじ　たまねぎ れんこん　にんにく しょうが　パパイヤ りんご　レーズン		
	だいこんとわかめのサラダ		あぶら		わかめ		だいこん　きゅうり コーン		
	ぶどうゼリー☆	さとう					ぶどう		
	ぎゅうにゅう				ぎゅうにゅう				

※都合により献立を変更する場合があります。ご了承ください。