



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★

2025年11月 ☆がついているものは、業者が配達します。

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		1人分 (kcal) 塩分(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			
4 日 (火)	ごはん	こめ						(小) 626 2.0 (中) 804 2.4	小林小 白根小 なし  
	うすらのたまごいり 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 うすらたまご		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個・中3個)	さとう こむぎこ でんぶん	あぶら ラード	ぶたにく だいす		にら	キャベツ たまねぎ しょうが		
	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				
5 日 (水)	ごはん	こめ						(小) 591 2.4 (中) 783 2.9	 
	やさしいじる	じゃがいも こんにゃく		なまあげ みそ		にんじん こまつな	ごぼう しめじ ねぎ		
	さばのみそに	さとう		さば みそ					
	たくあんあえ	さとう				にんじん	きゅうり キャベツ だいこん		
	ぎゅうにゅう				ぎゅうにゅう				
6 日 (木)	ごはん	こめ						(小) 606 1.9	第一中 臼井中 北中 なし  
	あぶらあげとはくさいのみそしる			あぶらあげ うちまめ みそ		こまつな	えのきたけ はくさい		
	れんこんいりメンチカツ	さとう でんぶん パンこ こむぎこ	あぶら	ぶたにく とりにく だいす			れんこん たまねぎ		
	ツナいりのりすあえ			ツナ	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				
7 日 (金)	【明日11月8日は「いい歯の日」】 ～ かみごたえのある食品をたくさん使った「カミカミ献立」です ～							(小) 612 2.3 (中) 756 2.7	
	ごはん	こめ							
	きんぴらどんのぐ	こんにゃく さとう でんぶん	あぶら ごまあぶら	ぶたにく	くきわかめ	にんじん ピーマン	ごぼう れんこん たけのこ ししいたけ		
	あさりいりにらたまスープ	でんぶん		とうふ たまご あさり		にら	えのきたけ ねぎ		
	ヨーグルト☆	さとう			ヨーグルト				
	ぎゅうにゅう				ぎゅうにゅう				
10 日 (月)	【臼井小学校のリクエスト献立】 ～ テーマは「秋の味覚を楽しもう」です お楽しみに♪ ～							(小) 612 1.9 (中) 764 2.3	北中 なし  
	ごはん	こめ							
	まいたけけんちんじる	じゃがいも こんにゃく	あぶら	とうふ		にんじん	だいこん ごぼう まいたけ ねぎ		
	とりにくのカレーあげ	でんぶん	あぶら	とりにく					
	チーズいりきりざい	さとう		なっとう	チーズ	こまつな にんじん	きゅうり だいこん		
	ぎゅうにゅう				ぎゅうにゅう				
11 日 (火)	こめこパン	こめこ こむぎこ さとう	あぶら		だっしふんにゅう			(小) 677 2.8 (中) 854 3.6	
	マーマレード	さとう					なつみかん オレンジ		
	サーモンシチュー	じゃがいも こめこ こむぎこ でんぶん さとう	あぶら バター (乳)	さけ あさり しろいんげんまめ	こなチーズ だっしふんにゅう ぎゅうにゅう	にんじん ほうれんそう	たまねぎ しめじ はくさい キャベツ しいたけ		
	プレーンオムレツ	さとう でんぶん	あぶら	たまご					
	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		
	ぎゅうにゅう				ぎゅうにゅう				
12 日 (水)	ごはん	こめ						(小) 652 2.2 (中) 810 2.5	
	ポークカレー	じゃがいも こめこ さとう でんぶん さつまいも	あぶら ラード	ぶたにく		にんじん トマト	たまねぎ にんにく グリーンピース しょうが りんご パパイア レーズン		
	アーモンドいりこまつなサラダ		あぶら アーモンド	ツナ		こまつな にんじん	キャベツ		
	ふくじんづけ	さとう				にんじん しそ	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				
13 日 (木)	ごはん	こめ						(小) 588 1.8 (中) 761 2.4	
	いものこじる	さといも こんにゃく		ぶたにく とうふ みそ		にんじん	ねぎ ごぼう		
	さんまのしょうがに	さとう		さんま			しょうが		
	ごますあえ	さとう	ごま			こまつな にんじん	きりぼしだいこん もやし		
	(中)チーズ				チーズ				
	ぎゅうにゅう				ぎゅうにゅう				
14 日 (金)	ごはん	こめ						(小) 605 2.2 (中) 759 2.6	 
	たまごともずくのスープ	でんぶん		たまご とうふ	もずく		えのきたけ ねぎ		
	ぶたにくとれんこんのくろすいため	でんぶん 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		
	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		1人分 - (kcal) 塩分(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 (月)	ごはん	こめ						(小) 628 2.3 (中) 810 2.9	第一中 なし   		
	マーボーライスのぐ	さとう でんぶん	あぶら ごまあぶら	とうふ ぶたにく だいす みそ		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)ぶどうゼリー☆	さとう					ぶどう				
	(中)ごまプリン☆	さとう でんぶん	ごま		ぎゅうにゅう						
	ぎゅうにゅう				ぎゅうにゅう						
18 日 (火)	ごはん	こめ						(小) 633 2.2 (中) 798 2.5	 		
	みそワタンスープ	ワタン(こめこ・ 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				
	だいすとりにくのアーモンドがらめ	でんぶん さとう	あぶら アーモンド	とりにく だいす			しょうが				
	そくせきづけ					にんじん	かぶ キャベツ				
	ぎゅうにゅう				ぎゅうにゅう						
	【食育の日 ラッキーにんじんデー】 ～ 中華風卵コーンスープの中に、ハート♥の形のにんじんが入っています ～									(小) 651 1.7 (中) 844 2.3	
ごはん	こめ										
のりふりかけ			かつおぶし	のり							
ちゅうかふうたまごコーンスープ	でんぶん	ごまあぶら	たまご とうふ		にんじん チンゲンサイ	コーン					
やきぐりコロッケ	じゃがいも さとう さつまいも こむぎこ でんぶん パンこ	くり あぶら									
わふうマカロニサラダ	マカロニ(こむぎこ)	たまごぬきマヨ ネーズ	ツナ かつおぶし		にんじん	たまねぎ キャベツ きゅうり					
ぎゅうにゅう				ぎゅうにゅう							
20 日 (木)	ごはん	こめ						(小) 627 2.3 (中) 759 2.7	 		
	カレーにくじゃが	じゃがいも しらたき さとう	あぶら	ぶたにく		にんじん	たまねぎ グリンピース				
	てっかみそ	さとう	あぶら	だいす みそ		にんじん	ごぼう				
	ごまいりわかめあえ	さとう	ごま		わかめ		キャベツ きゅうり				
	(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								
21 日 (金)	【キラッと新潟米☆地場もん献立 パート1】 ～ 地場産のきのこや梨、菊を使用した献立です ～								(小) 602 2.2 (中) 787 2.7	     	
	ごはん	こめ									
	じばもんきのこたっぷりじる	さといも		なまあげ うちまめ みそ		にんじん	だいこん ねぎ しめじ まいたけ えのきたけ				
	しろみさかなのなしソースかけ	でんぶん さとう	あぶら	たら			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 コーン				
	ミルクデザート☆	さとう でんぶん			ぎゅうにゅう れんにゅう						
ぎゅうにゅう				ぎゅうにゅう							
25 日 (火)	おおむぎめん	こむぎこ おおむぎこ						(小) 623 1.8 (中) 803 2.1			
	たまごとじじる	でんぶん		ぶたにく たまご かまぼこ(魚肉)	わかめ	にんじん こまつな	ねぎ しめじ				
	ヨーグルトいりさつまいもサラダ	さつまいも	たまごぬきマヨ ネーズ		ヨーグルト	にんじん	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						
26 日 (水)	【大鷲小学校のリクエスト献立】 ～「季節の食べものを使った11月メニュー」 どうぞお楽しみに♪ ～								(小) 615 2.3 (中) 786 2.8	 	
	まいたけいりごもくごはん	こめ さとう	あぶら	とりにく あぶらあげ		にんじん	ごぼう まいたけ				
	だいこんとこまつなのみそしる			なまあげ みそ		こまつな	だいこん えのきたけ ねぎ				
	さけチーズフライ	パンこ こむぎこ でんぶん	あぶら	さけ	チーズ						
	アーモンドいりシャキシャキサラダ	じゃがいも	アーモンド あぶら			にんじん	きゅうり				
ぎゅうにゅう				ぎゅうにゅう							
【キラッと新潟米☆地場もん献立 パート2】 ～ 地場産のさつまいもや車麴、柿を使用した献立です ～										(小) 619 2.0 (中) 773 2.5	  
ごはん	こめ										
じばもんじまんじる	さつまいも こんにゃく		なまあげ ぶたにく みそ		にんじん	ねぎ ごぼう だいこん しめじ					
くるまふのあげに	ふ(こむぎこ) でんぶん さとう	あぶら									
かきいりフレンチサラダ		あぶら				キャベツ きゅうり かき					
(中)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							
28 日 (金)	ごはん	こめ						(小) 625 2.1 (中) 778 2.7			
	じゃがいものそばろに	じゃがいも さとう でんぶん	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		かたくちいわし						
	ふうみづけ					にんじん	キャベツ きゅうり しょうが				
	ルレクチェゼリー☆	さとう こんにゃく					ようなし				
	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。