

# 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★

2023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			
1日 (水)	パブリカライス	こめ	あぶら					(小) 663 2.3 (中) 822 2.7	
	とりにくとあさりのクリームソース	こめこ	あぶら ホワイトルウ	とりにく、あさり いんげんまめ	こなチーズ ぎゅうにゅう	にんじん パセリ	たまねぎ しめじ		
	アーモンドいりツサラダ		あぶら アーモンド	ツナ			コーン キャベツ ぎゅうり たまねぎ		
	みかん						みかん		
	ぎゅうにゅう				ぎゅうにゅう				
<b>【白根小学校 リクエストメニュー】 おたのしみに〜♪</b>									
2日 (木)	ごはん	こめ						(小) 675 2.3 (中) 829 2.9	
	きのこじる			あぶらあげ みそ		にんじん	だいこん なめこ まいたけ えのきたけ		
	チキンたれかつ	さとう パンこ でんぷん	あぶら	とりにく					
	かきのもとのおひたし						きく もやし きゅうり		
	ルレクチャタル☆	こめこ こむぎこ さとう	マーガリン	とうにゅう			ルレクチェ		
ぎゅうにゅう				ぎゅうにゅう					
6日 (月)	ごはん	こめ						(小) 645 1.9 (中) 824 2.4	根岸小なし 
	じゃがいもとわかめのみそしる	じゃがいも		とうふ みそ	わかめ	はねぎ			
	さばのごまケチャップソースかけ	さとう でんぷん	あぶら ごま	さば					
	たくあんあえ					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				
7日 (火)	ごはん	こめ						(小) 594 2.4 (中) 779 2.9	根岸小なし 
	なまあげとだいこんの オイスターソース	さとう	あぶら	なまあげ ぶたにく うすらたまご		にんじん こまつな	だいこん きくらげ にんにく しょうが		
	てっかみそ	さとう	あぶら	だいす みそ		にんじん	ごぼう		
	はくさいのゆずドレッシングサラダ	さとう こんにゃく	あぶら	ツナ	かんてん		はくさい きゅうり ゆず		
	ぎゅうにゅう				ぎゅうにゅう				
<b>【いい歯の日】 ギョーザやアーモンドなど、よくかんでたべましょう！</b>									
8日 (水)	わかめごはん	こめ			わかめ			(小) 609 2.4 (中) 801 3.1	
	えのきととうふのみそしる			とうふ みそ		こまつな はねぎ	えのきたけ		
	あげギョーザ (小2・中3)	こむぎこ さとう でんぷん	あぶら ごまあぶら	ぶたにく		にら	キャベツ たまねぎ しょうが		
	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				
9日 (木)	ごはん	こめ						(小) 646 2.3 (中) 808 2.6	根岸小11.2年 なし 臼井中なし 北中なし 
	はくさいとさといものみそしる	さといも		あぶらあげ うちまめ みそ		こまつな	はくさい		
	カレイのなんばんづけ	さとう でんぷん	あぶら ごまあぶら	カレイ		はねぎ	しょうが		
	ごぼうのごまネーズサラダ		あぶら ごまあぶら ごま			にんじん	ごぼう きゅうり キャベツ コーン		
	(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					
10日 (金)	むぎごはん	こめ むぎ						(小) 627 3.1 (中) 784 3.9	
	きんぴらどんぶりのく	つきこんにゃく さとう でんぷん	あぶら ごまあぶら	ぶたにく	くきわかめ	にんじん ビーマン	ごぼう れんこん たけのこ しいたけ		
	にらたまスープ	でんぷん		とうふ たまご		にら はねぎ	えのきたけ		
	(小) スイートポテト☆	さつまいも じゃがいも 小こめ	あぶら	とうにゅう					
	(中) チーズ				チーズ				
ぎゅうにゅう				ぎゅうにゅう					
13日 (月)	くりごはん	こめ くり	さとう					(小) 637 2.5 (中) 759 3.0	第一中なし 
	とうふのみそしる			とうふ みそ		はねぎ	だいこん えのきたけ		
	ちくわのいそべあげ	でんぷん こむぎこ	あぶら	ちくわ	あおりのり				
	アーモンドあえ	さとう	アーモンド			こまつな にんじん	キャベツ		
	ぎゅうにゅう				ぎゅうにゅう				
14日 (火)	バーガーパン☆	こむぎこ さとう			たつしにゅう にゅう			(小) 622 3.0 (中) 770 3.5	
	ワンタンスープ	ワンタン		ぶたにく なると		こまつな にんじん はねぎ	もやし しいたけ たけのこ		
	えびカツ	パンこ こむぎこ でんぷん	あぶら さとう	えび たら			たまねぎ		
	チーズいり コンビネーションサラダ	さとう	あぶら		チーズ		キャベツ きゅうり コーン みかん		
	ぎゅうにゅう				ぎゅうにゅう				
15日 (水)	ごはん	こめ						(小) 635 2.2 (中) 790 2.6	
	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 ぶたにく ぎゅうにく だいす みそ		にんじん にら はねぎ	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	あぶら ごまあぶら			にんじん	もやし きゅうり コーン		
	なし						なし		
	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		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	むぎしつ	ビタミン			
16日 (木)	ごはん							(小) 596 (中) 810 (大) 28	
	もすくのかきたまごみそしる			たまご とうふ みそ	もすく		えのきだけ		
	ぶたにくとれんこんの くろずいため	でんぶん さとう	あぶら ごまあぶら	ぶたにく		にんじん 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		
	(中) ヨーグルト☆	さとう			ヨーグルト かんでん				
ぎゅうにゅう				ぎゅうにゅう					
<b>【キラッと新潟米☆地場もん献立】 &amp; 【食育の日】 ☆ラッキーにんじんデー</b>									
17日 (金)	ごはん							(小) 605 (中) 764 (大) 2.2	
	じばもん きのこたっぷりじる	さつまいも		とりにく あつあげ みそ		にんじん	だいこん まいたけ しめじ えのきだけ ねぎ		
	にいがたこまつなメンチカツ	パンこ でんぶん	あぶら	ぶたにく とりにく			こまつな たまねぎ		
	かきのもとポンスあえ					ほうれんそう	きく もやし レモン		
	ぎゅうにゅう				ぎゅうにゅう				
20日 (月)	むぎごはん	こめ むぎ						(小) 737 (中) 883 (大) 1.7	
	キーマカレー	じゃがいも	あぶら カレールウ	ぶたにく だいず		にんじん トマト	たまねぎ にんにく グリーンピース		
	ヨーグルトあえ				ヨーグルト		みかん パイン もも りんご		
	ぎゅうにゅう				ぎゅうにゅう				
21日 (火)	ごはん							(小) 666 (中) 866 (大) 2.6	
	のりふりかけ	さとう		かつおぶし	のり				
	たまごいり ちゅうかふうコーンスープ	でんぶん	ごまあぶら	たまご とうふ		にんじん こまつな	コーン たまねぎ		
	やきぐりコロッケ	じゃがいも さつまいも パンこ こむぎこ	くり あぶら						
	わふうマカロニサラダ	マカロニ	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					
22日 (水)	ごはん							(小) 626 (中) 770 (大) 2.3	白根小4年なし 
	なまあげとだいこんのみそしる			なまあげ みそ	わかめ		だいこん えのきだけ		
	とりにくとだいずの チリソースに	でんぶん さとう	あぶら ごまあぶら	とりにく だいず		ピーマン	たまねぎ にんにく しょうが		
	(小) みかん						みかん		
	(中) ミルクデザート☆	さとう			ぎゅうにゅう				
ぎゅうにゅう				ぎゅうにゅう					
<b>【和食の日】 2013年 ユネスコ無形文化遺産に「和食」が登録されました。だしや旬の食べ物について考えてみましょう！</b>									
24日 (金)	ごはん							(小) 550 (中) 724 (大) 2.4	
	とんじる	じゃがいも こんにゃく		ぶたにく とうふ みそ		にんじん	だいこん ごぼう ねぎ		
	あかうおのてりやき	さとう		あかうお					
	かきあえなます	さとう	ごま			こまつな	れんこん もやし えのきだけ きく		
	ぎゅうにゅう				ぎゅうにゅう				
<b>【小林小学校 リクエストメニュー】 おたのしみに～♪</b>									
27日 (月)	ゆかりごはん					しそ		(小) 644 (中) 887 (大) 3.5	
	はるさめスープ	はるさめ		ぶたにく		にんじん こまつな	もやし きくらげ たけのこ		
	さけチーズフライ	こむぎこ パンこ でんぶん	あぶら	さけ	チーズ				
	りっちゃんのにげんきサラダ	さとう	あぶら	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		
	いちごゼリー☆	さとう					いちご		
	ぎゅうにゅう				ぎゅうにゅう				
28日 (火)	おおむぎめん☆	おおむぎこ こむぎこ						(小) 634 (中) 887 (大) 3.5	
	たまごとじじる	でんぶん		ぶたにく かまぼこ たまご	わかめ	にんじん こまつな	ねぎ しめじ		
	アーモンドいり さつまいもサラダ	さつまいも	たまごぬきマヨネーズ アーモンド		ヨーグルト	にんじん	きゅうり		
	りんご						りんご		
	ぎゅうにゅう				ぎゅうにゅう				
29日 (水)	ごはん							(小) 636 (中) 854 (大) 3.3	
	ぶたキャベツじる		ごまあぶら	なまあげ ぶたにく みそ		にんじん こまつな	しめじ キャベツ ねぎ しょうが		
	ししゃもフライ (小・中2こ)	こむぎこ パンこ	あぶら		ししゃも				
	きりこんぶのにつけ	しらたき さとう	あぶら	さつまあげ うちまめ	こんぶ	にんじん	ごぼう		
ぎゅうにゅう				ぎゅうにゅう					
30日 (木)	カレーピラフ	こめ	あぶら	ウインナー		にんじん	たまねぎ グリーンピース	(小) 615 (中) 746 (大) 3.1	
	クラムチャウダー	じゃがいも	あぶら ホワイトルウ	ぶたにく あさり 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		
	コーンサラダ		あぶら			あかピーマン	キャベツ 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。