

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★

2024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				
1日 (金)	ごはん	こめ						(小) 610 (中) 1.9 (大) 761 2.1		
	はくさいとうちまめのみそしる	じゃがいも		なまあげ うちまめ みそ		にんじん はねぎ	えのきたけ はくさい			
	こまつなメンチカツ	パンこ	あぶら	ぶたにく とりにく		こまつな	たまねぎ			
	かきのもとのポンずあえ					こまつな	きく もやし レモン			
	ぎゅうにゅう				ぎゅうにゅう					
5日 (火)	ごはん	こめ						(小) 622 (中) 2.4 (大) 777 2.9	小林小なし 白根小なし 北中なし 	
	とりごぼうじる	こんにゃく		とりにく とうふ あぶらあげ		にんじん はねぎ	ごぼう だいこん まいたけ			
	さばのみそに	さとう		さば みそ			しょうが			
	いかときゅうりのサラダ	さとう		いか	わかめ		みかん きゅうり キャベツ			
	ぎゅうにゅう				ぎゅうにゅう					
6日 (水)	大鷲小学校のリクエスト給食【みんな大好き給食】お楽しみに。									
	ごはん	こめ						(小) 624 (中) 2.0 (大) 802 2.3		
	もずくのみそしる			とうふ あぶらあげ みそ	もずく	はねぎ	えのきたけ			
	さけチーズフライ	パンこ こむぎこ でんぷん	あぶら	さけ	チーズ					
	アーモンドキャベツ		アーモンド			にんじん	キャベツ きゅうり			
	ルレクチェゼリー☆	さとう こんにゃく					ルレクチェ			
ぎゅうにゅう				ぎゅうにゅう						
7日 (木)	ごはん	こめ						(小) 645 2.2	第一中なし 臼井中なし 北中なし 	
	だいこんとなまあげのみそしる	じゃがいも		なまあげ みそ		こまつな	だいこん			
	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	にんじん	はくさい きゅうり			
	かんそうプルーン						プルーン			
ぎゅうにゅう				ぎゅうにゅう						
8日 (金)	11月8日は「いい歯の日」でかみかみ献立です。よくかんでいただきます。									
	ごはん	こめ						(小) 586 (中) 2.3 (大) 738 2.9		
	きんぴらどんのぐ	こんにゃく さとう でんぷん	あぶら ごまあぶら	ぶたにく		にんじん ピーマン	ごぼう れんこん だけのこと しいたけ			
	あさりいり にらたまスープ	でんぷん		とうふ たまご あさり		にら	えのきたけ きくらげ ねぎ			
	りんご						りんご			
ぎゅうにゅう				ぎゅうにゅう						
11日 (月)	ごはん	こめ						(小) 636 (中) 2.3 (大) 892 3.0	一中なし 	
	みそワタンじる	こむぎこ こめこ	ごまあぶら	ぶたにく なんと みそ		にんじん にら	もやし ねぎ メンマ			
	ししゃもフライ (小・中：2本)	パンこ こむぎこ	あぶら		ししゃも					
	アーモンドと かきのサラダ		アーモンド あぶら				キャベツ きゅうり かき			
	(小) ぎゅうにゅう (中) のむヨーグルト☆	さとう					ヨーグルト			
12日 (火)	ロールパン	こむぎこ さとう	あぶら		だっしふんにゅう			(小) 646 (中) 2.6 (大) 875 3.3		
	サーモンとほたてのシチュー	じゃがいも こめこ	あぶら ホワイトルウ	さけ ほたて いんげんまめ	ぎゅうにゅう スキムミルク こなチーズ	にんじん パセリ	たまねぎ しめじ			
	ほうれんそうオムレツ	でんぷん	あぶら	たまご		ほうれんそう				
	くきわかめのサラダ		あぶら		くきわかめ	にんじん	キャベツ きゅうり コーン			
	(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						
13日 (水)	むぎごはん	こめ むぎ						(小) 648 (中) 2.2 (大) 770 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 みそ だいず		にんじん にら	ねぎ にんにく しょうが しいたけ きくらげ			
	ちゅうかさサラダ	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			
	なし						なし			
	ぎゅうにゅう				ぎゅうにゅう					
14日 (木)	ごはん	こめ						(小) 569 (中) 2.2 (大) 731 2.9		
	とんじる	じゃがいも こんにゃく		ぶたにく とうふ みそ だいず		にんじん はねぎ	だいこん ごぼう えのきたけ			
	ほっけのしおやき			ほっけ						
	きんときまめのあまに	さとう		きんときまめ						
	ぎゅうにゅう				ぎゅうにゅう					
15日 (金)	ごはん	こめ						(小) 618 (中) 1.8 (大) 807 2.3		
	なまあげとだいこんの 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			
	あげキョーザ (小：2こ 中：3こ)	でんぷん さとう こむぎこ	あぶら ごまあぶら	ぶたにく だいず		にら	キャベツ たまねぎ しょうが			
	そくせきづけ					にんじん	キャベツ 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		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			
【食育の日 ラッキーにんじんデー】～ポークカレーの中に★の形のにんじんが入っています。～									
18 日 (月)	むぎごはん	こめ	むぎ					(小) 652 (中) 796 2.3	
	ポークカレー	じゃがいも	あぶら カレールウ	ぶたにく		にんじん	たまねぎ にんにく グリーンピース		
	なしいり ヨーグルトあえ	さとう			ヨーグルト		みかん もも パイン なし		
	(中) かんそうこざかな ぎゅうにゅう	さとう			かたくちいわし ぎゅうにゅう				
【キラッと新潟米☆地場もん献立】白根産の新米をはじめ、たくさんの地場産食材を使った給食です。お楽しみに。									
19 日 (火)	ごはん	こめ						(小) 618 (中) 748 2.1	
	じばもんじまんじる	さつまいも こんにゃく		なまあげ みそ ぶたにく		にんじん	ねぎ ごぼう だいこん しめじ		
	くるまふのあげに (小・中：2こ)	ふ でんぶん さとう	あぶら						
	かきあえなます ぎゅうにゅう	さとう	ごま			こまつな	れんこん もやし きく		
20 日 (水)	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		(小) 559 (中) 757 3.7	
	あさりいり わかめのみそしる	じゃがいも		あさり とうふ みそ	わかめ		ねぎ		
	こいわしのフライ (小：2本 中：3本)	パンこ こむぎこ こめこ	あぶら		あおのり かたくちいわし				
	おひたし (中) チーズ ぎゅうにゅう					こまつな にんじん	キャベツ		
21 日 (木)	ごはん	こめ						(小) 555 (中) 739 2.8	
	おでん	さといも さとう こんにゃく		うすらたまご がんもどき ちくわ	こんぶ	にんじん	だいこん		
	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 ぎゅうにゅう					にんじん	キャベツ きゅうり しょうが		
22 日 (金)	ごはん	こめ						(小) 648 (中) 820 2.4	
	こまつなのみそしる	じゃがいも		とうふ みそ		にんじん こまつな	だいこん		
	カレーのなんばんづけ	さとう でんぶん	あぶら こまあぶら	カレー			しょうが ねぎ		
	ごまいりごぼうサラダ (小) ぶどうゼリー☆ (中) ヨーグルト☆ ぎゅうにゅう	さとう	すりごま たまごぬ きマヨネーズ			にんじん	ごぼう きゅうり キャベツ コーン ぶどう		
25 日 (月)	ごはん	こめ						(小) 563 (中) 730 3.0	白井小なし
	のりふりかけ	さとう でんぶん		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 たまねぎ		
	えびシューマイ (小・中：2こ) ハムいりひじきのナムル ぎゅうにゅう	パンこ でんぶん こむぎこ さとう	あぶら	えび たら			たまねぎ		
26 日 (火)	ごはん	こめ						(小) 618 (中) 819 2.2	
	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	ごぼう ねぎ		
	さばのゆずしおこうじやき しおもみ (中) かんそうプルーン ぎゅうにゅう	さとう		さば			ゆず キャベツ きゅうり プルーン		
	白井小学校のリクエスト給食【白根産野菜たくさん献立】お楽しみに。								
27 日 (水)	ごはん	こめ						(小) 646 (中) 818 2.3	
	きのこじる			とうふ あぶらあげ うちまめ みそ		にんじん	だいこん しめじ ねぎ まいたけ えのきたけ		
	ハンバーグの トマトソースがけ	さとう でんぶん	あぶら	とりにく ぶたにく		トマト	たまねぎ しょうが にんにく		
	きくいりごまあえ ミルクデザート☆ ぎゅうにゅう	さとう	ごま			こまつな	きく もやし		
28 日 (木)	おおむぎめん	こむぎこ おおむぎこ						(小) 691 (中) 876 2.7	白井小6年 なし
	わふうじる			とりにく なんと あぶらあげ	わかめ	にんじん	なめこ えのきたけ ねぎ		
	たらとだいの アーモンドがらめ	さとう でんぶん こめこ	あぶら アーモンド	たら だいの		さやいんげん			
	みかん ぎゅうにゅう						みかん		
29 日 (金)	ごはん	こめ						(小) 622 (中) 803 1.8	
	あぶらあげと はくさいのみそしる			あぶらあげ とうふ みそ		こまつな	えのきたけ はくさい		
	とりにくのカレーあげ	でんぶん	あぶら	とりにく					
	さつまいもサラダ ぎゅうにゅう	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 たまねぎ		

※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。