

やまのはがいろいろ、あきもふかまつきました。いまのきせつは、くうきがかんそうしていて、かぜをひきやすいじきです。てあらい、うがいをしっかりして、バランスのよいしょくじをこころがけ、かぜにまけないじょうぶなからだをつくりましょう。

日曜	献立名			使用材料名			エネルギー Kcal	たん白質 g	脂質 g	塩分 g
	主食	飲み物	おかず	血や肉になるもの	熱や力になるもの	体の調子を整えるもの				
3月	ぶんかのひ									
4火	だいこん なめし	牛乳	あつやきたまご さつまいものマヨサラダ だいこんのみそしる	かつおぶし ぎゅうにゅう たまご あおだいす あつあげ みそ だいす	こめ おおむぎ ごまあぶら さとう ごま さつまいも ノンエッグマヨネーズ	だいこんば にんじん キャベツ だいこん たまねぎ ながねぎ	637	23.8	21.4	2.1
5水	コッペパン	牛乳	みかんジャム キャベツメンチカツ しおこうじドレッシングサラダ あきのミネストローネスープ	ぎゅうにゅう とりにく ぶたにく だいす ベーコン	コッペパン さとう ラード でんぶん ごめこマカロニ	みかん キャベツ たまねぎ にんじん コーン ブロッコリー にんにく だいこん しめじ トマト パセリ	600	23.8	21.7	2.1
6木	ごはん	牛乳	てづくりれんコーンにくだんご だいこんのオイスターソースいため はるさめスープ	ぎゅうにゅう ぶたにく さつまあげ なると とうふ	こめ さとう でんぶん ごまあぶら ごめあぶら ごま はるさめ	コーン れんこん たまねぎ しようが にんじん だいこん メンマ さやいんげん ほうれんそう ながねぎ	604	23.4	19.4	1.9
7金	ごはん	牛乳	【いいはのひこんだて】 めぎすとだいすのカレーあげ きりばしだいこんのさっぱりあえ かみかみごもくじる かくチーズ	ぎゅうにゅう めぎす だいす ぶたにく くきわかめ こうやどうふ チーズ	こめ でんぶん ごめあぶら さとう ごま ごまあぶら じゅかいも	もやし こまつな にんじん きりばしだいこん ごぼう たまねぎ ほししいたけ ながねぎ	652	28.5	22.5	1.9
10月	ごはん	牛乳	ぶたにくのしようがいため ローストスイートポテト だいこんとなめこのみそしる	ぎゅうにゅう ぶたにく みそ あつあげ だいす	こめ こめあぶら さとう でんぶん ごま さつまいも	たまねぎ にんじん もやし しようが だいこん なめこ こまつな ながねぎ	640	24.4	17.8	1.6
11火	上越市学校教育研究会のため給食はありません									
12水	ごはん	牛乳	【ふるさとこんだて】 たらのごまみそだれかけ ブロッコリーのおかかあえ おぼろじる	ぎゅうにゅう たら みそ かつおぶし おぼろどうふ	こめ でんぶん ごめあぶら さとう ごま	にんじん キャベツ もやし ブロッコリー えのきたけ ほうれんそう ながねぎ	602	26.1	17.7	1.7
13木	ごめこめん	牛乳	ごまみそたんたんめん わかめのちゅうかあえ ゆかりまめ	ぎゅうにゅう ぶたにく だいす みそ わかめ いりだいす	ごめこめん こめあぶら さとう ねりごま ごま ごまあぶら	しようが にんにく にんじん たまねぎ メンマ もやし あかしそ ながねぎ キャベツ コーン	624	27.6	19.0	2.1
14金	ごはん	牛乳	【げんえんのひこんだて】 さばのカレーしおこうじやき こまつなとあぶらあげのおかかにびたし だしをあじわうあきやさいのみそしる	ぎゅうにゅう さば あぶらあげ ちくわ とうふ だいす みそ	こめ ごま さといも	にんじん はくさい こまつな だいこん れんこん ながねぎ	603	26.8	20.3	1.7
17月	ごはん	牛乳	いわしのカリカリやき だいすとひじきのいりに かきたまみそしる	ぎゅうにゅう いわし だいす ひじき ちくわ とうふ たまご みそ	こめ さとう ジュかいも ごめこ パンこ ごめあぶら	しようが にんじん こんにゃく さやいんげん たまねぎ ほうれんそう	628	26.3	18.6	1.7
18火	あつさりピラフ	牛乳	ハンバーグケチャップソース おからポテトサラダ とりにくとだいこんのコンソメスープ	ワイン ぎゅうにゅう ぶたにく とりにく おから ツナ	こめ おおむぎ ごめあぶら ラード じゅかいも さとう ノンエッグマヨネーズ	たまねぎ コーン にんじん ほうれんそう だいこん しめじ ブロッコリー	601	24.9	18.6	2.0
19水	ごはん	牛乳	【キラっとにいがたまい☆じばもんこんだて】 サメたれカツ ずいきのいたために なかごうやさいのみそしる	ぎゅうにゅう さめ さつまあげ あぶらあげ みそ	こめ こむぎこ こめパンこ こめあぶら さとう さつまいも	にんじん いもがら さやいんげん こんにゃく だいこん たまねぎ ごぼう ながねぎ	662	23.6	21.1	2.1
20木	ゆでうどん (マスカット)	牛乳	こぎつねじる ツナあえ こんこんスナック	はっこうにゅう ぶたにく あぶらあげ こんぶ ツナ だいす あおのり	ゆでうどん みずあめ でんぶん さつまいも ごめあぶら	ぶどう にんじん だいこん たまねぎ はくさい ほししいたけ ながねぎ キャベツ こまつな ごぼう れんこん	594	22.0	13.1	1.6
21金	ごはん	牛乳	【しょくいくのひ わしょくのひこんだて】 とりにくのからあげ おろしポンずソースかけ ほうれんそんのごまみそあえ だしをあじわうあきのすまじる	ぎゅうにゅう とりにく みそ とうふ かまぼこ	こめ こめこ でんぶん ごめあぶら さとう ごま	だいこん レモンじる ほうれんそう キャベツ もやし にんじん えのきたけ しらたき みずな ながねぎ	616	24.7	21.8	1.8
24月	きんろうかんしゃのひ ふりかえきゅうじつ									
25火	ごはん	牛乳	ししゃものりマヨやき ミートボールとやさいのあますいため もずくのみそしる	ぎゅうにゅう ししゃも あおのり とりにく だいす もずく あつあげ だいす みそ	こめ ごまあぶら ノンエッグマヨネーズ さとう ジュかいも こめ あぶら でんぶん	たまねぎ にんにく にんじん だいこん えのきたけ こまつな	603	23.5	19.6	1.9
26水	アップル ごめこパン	牛乳	オムレツ きりばしナポリタン さつまいもとうにゅうクリームスープ	ぎゅうにゅう たまご ワイン ベーコン しろいんげんまめ とうにゅう	ごめこパン こめこ タピオカでんぶん さとう だいすあぶら ごめあぶら さつまいも	りんご きりばしだいこん にんじん たまねぎ しめじ ピーマン ブロッコリー	643	26.3	22.6	2.4
28金	むぎごはん	牛乳	あきいっぽいチキンカレー こんにゃくのごまサラダ	ぎゅうにゅう とりにく だいす	こめ おおむぎ こめあぶら さといも じゅかいも カレールウ ごめこ さとう ごまあぶら ごま	しようが にんにく たまねぎ にんじん だいこん れんこん しめじ キャベツ こまつな サラダこんにゃく	600	22.2	15.8	1.8

一食平均エネルギー:619 Kcal

たんぱく質:24.9 g

脂質:19.4 g

食塩:1.9 g

☆献立は、食材料の入荷状況やO157・ノロウイルス対策等のため変更する場合があります。

★太字の野菜は、中郷産です

## 【キラっと新潟米☆地場もん献立】

11月に県内の学校給食実施校において、全県一斉に米及び地域の地場産物を使用した「キラッと新潟米☆地場もん献立」を実施します。これは、学校給食で新潟県のおいしいごはん（米）と地場産物PRを実施し、子どもたちが自分たちの住んでいる地域の良さを再認識する機会とすることをねらいとした取組です。中郷小学校では、11月19日に新潟名物のたれかつをサメでアレンジしたサメたれカツと中郷産野菜を使ったみそ汁をいただきます。