

| 日曜 | 献立名 | | | 使用材料名 | | | エネルギー Kcal | たん白質 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 | | |
| 4 火 | ごはん | 牛乳 | 鮭のもみじ焼き 小松菜のしょうゆフレンチ きのこの沢煮汁 | 牛乳 さけ 豚肉 豆腐 | 米 ノンエッグマヨネーズ 油 | にんじん こまつな もやし コーン だいこん ごぼう えのきたけ まいたけ 長ねぎ | 707 | 33.1 |
| 5 水 | 米粉の アップルパン | 牛乳 | ヘルシーチキンカツ 花野菜サラダ さつまいもの豆乳クリームスープ | 牛乳 鶏肉 大豆 豆乳 | 米粉パン パン粉 油 オリーブ油 砂糖 さつまいも 白いんげん豆 米粉 | りんご ブロッコリー カリフラワー キャベツ にんじん 玉ねぎ コーン さやいんげん | 907 | 35.2 |
| 6 木 | ごはん | 牛乳 | 鯖の竜田揚げ さっぱりおひたし 大根のみそ汁 | 牛乳 さば わかめ 豆腐 みそ 大豆 | 米 かたくり粉 米粉 油 じゃがいも | しょうが ほうれんそう もやし にんじん なめたけ だいこん 長ねぎ | 782 | 27.3 |
| 7 金 | ごはん | 乳飲料 | 【いい歯の日】 大豆とひき肉のピリッと炒め ごまじゃこサラダ 白菜と厚揚げの中華煮 | 乳飲料 豚肉 大豆 みそ ちりめんじゃこ 鶏肉 厚揚げ | 米 油 砂糖 ごま ごま油 かたくり粉 | 切干大根 キャベツ きゅうり にんじん もやし はくさい チンゲンサイ しょうが にんにく | 727 | 37.0 |
| 10 月 | ごはん | 牛乳 | だし巻きたまご キャベツのおかかマヨあえ さつまいもの豚汁 | 牛乳 たまご かつお節 豚肉 豆腐 みそ 大豆 | 米 砂糖 ノンエッグマヨネーズ さつまいも | キャベツ にんじん こまつな コーン だいこん こんにゃく 長ねぎ | 720 | 26.5 |
| 11 火 | 給食なし | | | | | | | |
| 12 水 | ごはん | 牛乳 | 豚肉のアップルソース炒め ガーリックポテト 大コーンスープ | 牛乳 豚肉 ベーコン | 米 油 はちみつ かたくり粉 じゃがいも オリーブ油 | たまねぎ にんにく りんご パセリ だいこん にんじん ブロッコリー コーン | 772 | 29.5 |
| 13 木 | ごはん | 牛乳 | がんものそぼろあんかけ(2個) 風味あえ いものこ汁 | 牛乳 がんもどき 鶏肉 厚揚げ | 米 砂糖 油 かたくり粉 ごま油 ごま さといも | 長ねぎ しょうが キャベツ きゅうり にんじん だいこん ごぼう まいたけ こんにゃく | 856 | 32.7 |
| 14 金 | ごはん | 牛乳 | 【和食の日】 いわしの蒲焼き 野菜の塩昆布サラダ 白菜のかき玉みそ汁 | 牛乳 いわし 塩昆布 豆腐 みそ たまご | 米 かたくり粉 油 砂糖 ごま油 | キャベツ にんじん もやし ほうれんそう はくさい 長ねぎ | 748 | 30.5 |
| 17 月 | さくら ごはん | 牛乳 | 【味めぐり～中部～】 黒はんぺんフライ 青大豆のサラダ おざく | 牛乳 いわし たまご 青のり わかめ 青大豆 油揚げ | 米 油 砂糖 パン粉 小麦粉 ごま油 さといも | たまねぎ キャベツ もやし コーン だいこん にんじん こんにゃく | 732 | 23.5 |
| 18 火 | うどん | 牛乳 | カレー南蛮汁 のりのりツナサラダ お米のババロア | 牛乳 豚肉 ツナ のり | うどん カレールウ かたくり粉 砂糖 ババロア | にんじん たまねぎ もやし 長ねぎ ほうれんそう | 796 | 27.6 |
| 19 水 | コッペ パン | 牛乳 | チョコクリーム ひじきと大豆のチーズ焼き コーンサラダ 白菜のコンソメスープ | 牛乳 ひじき 大豆 豚肉 チーズ ベーコン | パン チョコクリーム オリーブ油 砂糖 油 じゃがいも | にんにく たまねぎ にんじん パセリ キャベツ きゅうり コーン はくさい | 789 | 33.2 |
| 20 木 | ごはん | 牛乳 | 【地場もん献立】 車麩のスパイシー揚げ(2個) あぶらげあえ 秋の地場野菜みそ汁 | 牛乳 油揚げ 豆腐 みそ 大豆 | 米 ふ 砂糖 かたくり粉 米粉 油 ごま油 ごま さつまいも | にんにく ほうれんそう もやし にんじん だいこん 長ねぎ こんにゃく | 742 | 21.6 |
| 21 金 | ごはん | 牛乳 | 魚の磯パン粉焼き 小松菜のガーリックソテー かき玉スープ | 牛乳 たら 豆乳ヨーグルト 青のり ベーコン なると わかめ たまご | 米 パン粉 ノンエッグマヨネーズ 油 じゃがいも かたくり粉 | こまつな にんじん キャベツ しめじ にんにく たまねぎ | 700 | 33.2 |
| 25 火 | ごはん | 牛乳 | 【減塩の日】 厚揚げのプルコギ風炒め もやしのナムル 春雨スープ | 牛乳 豚肉 厚揚げ | 米 油 砂糖 かたくり粉 ごま油 はるさめ | にんじん たまねぎ ピーマン しょうが にんにく もやし きゅうり きくらげ はくさい 長ねぎ たけのこ | 700 | 25.4 |
| 26 水 | ごはん | 牛乳 | ハンバーグデミきのソース スイートポテトサラダ 白いんげん豆のスープ | 牛乳 鶏肉 豚肉 ベーコン | 米 砂糖 油 じゃがいも さつまいも ノンエッグマヨネーズ 白いんげん豆 | たまねぎ しめじ きゅうり コーン キャベツ エリンギ にんじん かぶ | 792 | 25.6 |
| 27 木 | ごはん | 牛乳 | お豆とひき肉のカレー こまつなサラダ | 牛乳 豚肉 大豆 ツナ | 米 じゃがいも 油 カレールウ 砂糖 | にんじん たまねぎ しょうが にんにく こまつな キャベツ コーン | 763 | 27.5 |
| 28 金 | ごはん | 牛乳 | ヤンニョムチキン 切干大根のサラダ わかめスープ | 牛乳 鶏肉 豆腐 なると わかめ みそ | 米 かたくり粉 油 砂糖 ごま油 ごま | にんにく 切干大根 もやし にんじん ほうれんそう たまねぎ チンゲンサイ | 765 | 30.7 |

一食平均エネルギー：765 Kcal

たんぱく質：29.4 g

脂質：22.4 g

食塩：2.6 g

☆献立は食材の入荷状況や感染症対応等のため変更する場合があります。

食育の日 ～日本一周 味めぐり～
11月は中部地方(静岡県)の
献立です。

今月の さつまいも
地場産食材 にんじん(下旬～)

～キラッと新潟米☆地場もん献立～
20日の献立は、新潟県のおいしいお米に合う、地場産物や特産品を活用した献立です。この取組は、11月中に、県内各地の学校で行われます。身近で作られる食材や産物を味わうことで、自分の住んでいる地域の良さを再発見しましょう。