

日	曜	こんだて	お も な 食 品	1人あたり (kcal)	1人あたり (g)
1	(金)	パプリカライスの ホワイトソースがけ	牛乳 ベーコン とり肉 チーズ 生クリーム 米 むぎ 米サラダ油 バター 薄力粉 たまねぎ にんじん マッシュルーム こしょう 食塩 パプリカ粉 ぶどう酒 粉パセリ	663	22.1
		フレンチサラダ	米サラダ油 三温糖 にんじん きゅうり キャベツ ホールコーン こしょう 食塩 穀物酢 しょうゆ		
		ミルクティーゼリー	牛乳 生クリーム ゼラチン さとう 紅茶 粉寒天		
5	(火)	しゃくし菜ごはん	鶏卵 ちりめんじゃこ 米 むぎ 米サラダ油 ごま しゃくし菜 しょうゆ 清酒	588	21.1
		味噌けんちん汁	あぶらあげ とうふ みそ 米サラダ油 こんにゃく じゃがいも ごま油 ごぼう にんじん だいこん 干しいたけ こまつな ねぎ		
		りんご	りんご		
6	(水)	五目ごはん	あぶらあげ 米 むぎ こんにゃく 三温糖 にんじん ごぼう 清酒 みりん しょうゆ	681	25.8
		さかなのカレー粉揚げ	さば でん粉 なたね油 しょうが 清酒 しょうゆ カレー粉		
		大根のみそ汁	油揚げ わかめ みそ だいこん こまつな 清酒		
7	(木)	ガーリック バタースパゲッティ	ウインナー ぶた肉 スパゲティ 米サラダ油 オリーブ油 バター にんにく たまねぎ ぶなしめじ ブロッコリー にんじん 唐辛子 しょうゆ 食塩 こしょう	593	25.1
		スイートポテトサラダ	とり肉 マヨネーズ(卵不使用) さつまいも えだまめ ホールコーン 食塩 こしょう ぶどう酒 穀物酢		
		手作り肉まん	牛乳 ぶた肉 薄力粉 さとう ラード 米サラダ油 でん粉 ごま油 しょうが 干しいたけ たけのこ たまねぎ ベーキングパウダー 食塩 こしょう 清酒 しょうゆ		
8	(金)	ワンタンスープ	とり肉 米サラダ油 ウェーブワンタン にんじん もやし ねぎ こまつな 食塩 こしょう 清酒 しょうゆ	587	24.7
		ヨーグルト和え	ヨーグルト 黄桃缶 りんご缶 甘夏缶		
		チーズハンバーガー	ぶた肉 とり肉 鶏卵 チーズ 子供パン パン粉 米サラダ油 三温糖 たまねぎ 食塩 こしょう ナツメグ ウスターソース 中濃ソース トマトケチャップ ぶどう酒 しょうゆ		
11	(月)	ミネストローネ	ベーコン だいず 三温糖 オリーブ油 にんにく にんじん セロリー キャベツ ホールトマト 食塩 こしょう トマトケチャップ ぶどう酒 しょうゆ	623	30.6
		きんぴらごはん	とり肉 あぶらあげ 米 むぎ 米サラダ油 しらたき 三温糖 ごぼう にんじん 清酒 しょうゆ		
		魚のホイル焼き	メルルーサ にんじん たまねぎ えのきたけ 青ピーマン しょうゆ 食塩 こしょう		
12	(火)	キャベツと 厚揚げの味噌汁	なまあげ みそ キャベツ ねぎ こまつな	541	28.1
		新座のけんちんうどん	ぶた肉 あぶらあげ 新座にんじんうどん 冷凍うどん ごま油 さともいも だいこん ごぼう ねぎ にんじん こまつな 清酒 しょうゆ みそ 清酒 しょうゆ 食塩		
		さくさくとり天	とり肉 鶏卵 薄力粉 でん粉 なたね油 にんにく しょうが 清酒 食塩 しょうゆ		
13	(水)	おかか和え	かつおぶし 三温糖 にんじん こまつな キャベツ えのきたけ しょうゆ 清酒	587	32
		ちらし寿司	高野豆腐 あぶらあげ のり 米 米サラダ油 さとう 三温糖 ごま れんこん にんじん 干しいたけ 清酒 穀物酢 食塩 しょうゆ		
		鶏肉のピカタ	とり肉 鶏卵 チーズ 薄力粉 米サラダ油 トマトケチャップ		
15	(金)	野菜の和え物	三温糖 にんじん キャベツ きゅうり しょうゆ みりん	603	30.4
		おかめうどん	とり肉 あぶらあげ かまぼこ 冷凍うどん 干しいたけ ねぎ にんじん しょうゆ 清酒 食塩		
		みそポテト	じゃがいも 薄力粉 でん粉 なたね油 三温糖 みそ 食塩 清酒 みりん		
18	(月)	きゅうりの醤油漬	きゅうり はくさい 食塩 しょうゆ	564	21.6
		エビピラフ	とり肉 えび 米 米サラダ油 バター たまねぎ にんじん マッシュルーム ぶどう酒 食塩 こしょう		
		サラダスープ	ベーコン たまねぎ にんじん セロリ レタス トマト ぶどう酒 食塩 こしょう しょうゆ		
19	(火)	ヨーグルトゼリー	牛乳 のむヨーグルト 生クリーム ゼラチン さとう レモン汁	565	27.6
		ココアミルク揚げパン	脱脂粉乳 コッパン なたね油 ココア さとう		
		豆ハムサラダ	ハム 米サラダ油 えだまめ キャベツ きゅうり にんじん たまねぎ 食塩 こしょう 穀物酢 しょうゆ 粒マスタード		
20	(水)	野菜スープ	ベーコン 米サラダ油 にんにく キャベツ にんじん たまねぎ セロリ ホールトマト 食塩 こしょう ぶどう酒 粉パセリ	579	20.9
		里芋ごはん	とり肉 あぶらあげ 米 米サラダ油 三温糖 さともいも にんじん ぶなしめじ 清酒 食塩 しょうゆ		
		白身魚の幽庵焼き	さば しょうが ゆず果汁 清酒 みりん しょうゆ		
21	(木)	ごま味噌和え	ちくわ 三温糖 ごま もやし こまつな にんじん しょうゆ みそ みりん	632	29.2
		豚肉ともやしの あんかけ焼きそば	ぶた肉 蒸し中華めん ごま油 米サラダ油 三温糖 でん粉 しょうが にんにく 干しいたけ たけのこ にんじん たまねぎ もやし キャベツ チンゲンサイ しょうゆ 清酒 食塩 こしょう 穀物酢		
		ポテサラ春巻き	ツナ チーズ 春巻きの皮 じゃがいも なたね油 食塩 こしょう		
22	(金)	かてめし	こんぶ あぶらあげ 米 むぎ 米サラダ油 三温糖 にんじん かんぴょう ごぼう 食塩 清酒 しょうゆ	674	28
		ゼリーフライ	おから 米サラダ油 じゃがいも 薄力粉 なたね油 にんじん ねぎ 食塩 こしょう ウスターソース		
		ごま和え	ごま 三温糖 にんじん もやし こまつな しょうゆ 清酒		
25	(月)	黒パン	黒パン	564	16.6
		ポークビーンズ	ぶた肉 だいず 米サラダ油 じゃがいも バター 薄力粉 三温糖 しょうが にんにく たまねぎ にんじん ぶどう酒 食塩 こしょう トマトケチャップ トマトピューレ		
		人参ドレッシングサラダ	オリーブ油 さとう たまねぎ にんじん キャベツ きゅうり しょうゆ 穀物酢 みりん		
26	(火)	鶏肉と こまつなのスパゲッティ	ベーコン とり肉 三温糖 スパゲティ 唐辛子 にんにく たまねぎ マッシュルーム こまつな ホールトマト トマトケチャップ 食塩 こしょう しょうゆ	597	23.7
		ツナサラダ	ツナ 米サラダ油 三温糖 みずな キャベツ にんじん こしょう しょうゆ 穀物酢		
		ヨーグルト	ヨーグルト		
27	(水)	白ご飯(新潟産こしひかり)	こめ 米サラダ油 清酒	578	29.3
		鶏肉のから揚げ	とり肉 ごま油 でん粉 薄力粉 なたね油 にんにく しょうが 食塩 清酒 しょうゆ		
		磯の香和え	のり こまつな もやし えのきたけ 清酒 しょうゆ みりん		
28	(木)	紅白ゼリー	牛乳 さとう ぶどう酒 粉寒天 ゼリー(市販・とちおとめ果汁入)	588	23.8
		コーヒーミルク	コーヒーミルク		
		カレーライス	ぶた肉 米 むぎ 米サラダ油 じゃがいも 薄力粉 たまねぎ しょうが にんにく にんじん 清酒 カレー粉 ウスターソース 中濃ソース しょうゆ トマトケチャップ 食塩 こしょう ぶどう酒		
29	(金)	大根サラダ	ハム 米サラダ油 三温糖 だいこん こまつな キャベツ にんじん レモン汁 穀物酢 食塩 こしょう しょうゆ	689	22.5

※都合により献立内容に変更がある場合があります。

暦の上では冬に入り、少しずつ秋の深まりを感じるようになりました。11月23日は勤労感謝の日です。わたしたちが毎日、安全でおいしい給食を食べることができるのは、たくさんの人達のおかげです。いただきますには、肉や魚、野菜や果物、米などの命をいただいていることへの感謝があります。また、ごちそうさまには、食事のために駆け回っていたいただいた人(食材を育てた人、食材を運んでくれた人、給食の献立を考えてくれた人、調理をしてくれた人など)への感謝の意味があります。給食を残さず食べて、感謝の気持ちをあらわしましょう。今月は彩の国給食月間です、郷土料理や七五三の行事食などたくさん提供します。

