

11月
こんだて

めあて

おお しょくひん
バランスよく多くの食品をとろう。
じ ば さん しょくひん かんが
地場産の食品について考えよう。



『家庭数配付』

新潟市立坂井輪小学校

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		備考
		たんすいかぶつ	ししつ	たんばくしつ	むきしつ	ビタミン		
3 日 (月)	文化の日							
4 日 (火)	ごはん	こめ						
	みそワタンスープ	ワタタン	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	
	だいすとりにくの アーモンドがらめ	でんぶん さとう	あぶら アーモンド	だいす とりにく			しょうが	
	そくせきづけ					にんじん	かぶ キャベツ	
	ぎゅうにゅう				ぎゅうにゅう			
5 日 (水)	ごはん	こめ						
	うすらたまごいりだいこん のオイスターソースに	さとう	あぶら	なまあげ ぶたにく うすらたまご		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	
	あげぎょうざ	こむぎこ	あぶら	ぶたにく		にら	キャベツ たまねぎ しょうが	
	もやしのナムル	さとう	ごまあぶら			こまつな	もやし ホールコーン	
	ぎゅうにゅう				ぎゅうにゅう			
6 日 (木)	ごはん	こめ						
	きんぴらどんのぐ	つきこんにゃく さとう でんぶん	あぶら ごまあぶら	ぶたにく		にんじん あおピーマン	ごぼう れんこん しいたけ	
	にらたまスープ	でんぶん		とうふ たまご		にら	えのきたけ ねぎ	
	ぶどうゼリー	さとう					ぶどう	
	ぎゅうにゅう				ぎゅうにゅう			
7 日 (金)	ごはん	こめ						「キラッと新潟米☆地 場もん献立」 新潟の地場産物をた くさん使った献立で す。 お楽しみに!!
	じばもんじまんじる	さつまいも つきこんにゃく		とうふ ぶたにく みそ		にんじん	ねぎ ごぼう だいこん	
	くるまふのあげに	くるまふ でんぶん さとう	あぶら					
	かきいりフレンチサラダ		あぶら				キャベツ きゅうり かき	
	ぎゅうにゅう				ぎゅうにゅう			
10 日 (月)	ごはん	こめ						お話の給食 「ゆうすげ村の小さ な旅館」 にちなんだ給食
	ちくぜんに	さといも さとう こんにゃく	あぶら	とりにく		にんじん さやいんげん	だけのこ しいたけ れんこん ごぼう	
	あつやきたまご	さとう	あぶら	たまご				
	だいこんのツナあえ			ツナ		だいこんは	だいこん	
	ぎゅうにゅう				ぎゅうにゅう			
11 日 (火)	コシヒカリごはん	こめ						「キラッと新潟米☆地場 もん献立」 新潟の地場産物をた くさん使った献立です。 お楽しみに!! お話の給食 「14ひきのあさごはん」 にちなんだ給食
	じばもん きのこたっぷりじる	さといも		なまあげ みそ		にんじん	だいこん ねぎ ひらたけ まいたけ えのきたけ	
	しろみさかなの なしソースかけ	さとう でんぶん	あぶら	たら			なし たまねぎ	
	かきのもとのおひたし					こまつな	きく もやし	
	かんそうブルー						ブルー	
	ぎゅうにゅう				ぎゅうにゅう			
12 日 (水)	カレーあじごはん	こめ	あぶら					
	サーモンの クリームソース	こむぎこ	バター あぶら	さけ ショルダーベーコン しろいんげんまめ	チーズ ぎゅうにゅう	にんじん パセリ	ぶなしめじ たまねぎ	
	くきわかめのサラダ		あぶら		くきわかめ		キャベツ きゅうり ホールコーン	
	みかん						みかん	
	ぎゅうにゅう				ぎゅうにゅう			
13 日 (木)	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		お話の給食 「こんぎつね」 にちなんだ給食
	わかめのみそしる	じゃがいも		みそ	わかめ		ねぎ	
	こいわしのフライ	こむぎこ	あぶら		かたくちいわし あおのり			
	ごまいり かきあえなます	さとう	ごま			こまつな	れんこん ぶなしめじ もやし きく	
	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		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		
14 日 (金)	フルーツパン	こむぎこ	ショートニング		だっしふんにゅう		レーズン クランベリー パパイア バイン	
	ちゅうかふう たまごスープ	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	
	ボークシューマイ	こむぎこ		ぶたにく			たまねぎ	
	シャキシャキサラダ	じゃがいも	あぶら			にんじん	きゅうり	
	ぎゅうにゅう				ぎゅうにゅう			
17 日 (月)	ごはん	こめ						
	あぶらあげと はくさいのみそしる			あぶらあげ うちまめ 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				
	アーモンドいり さつまいもサラダ	さつまいも	アーモンド たまごめきマヨ ネーズ			にんじん	きゅうり たまねぎ	
	ぎゅうにゅう				ぎゅうにゅう			
18 日 (火) 	ごはん	こめ						お話の給食 「めぐろのさんま」 にちなんだ給食
	いものこじる	さといも つきこんにゃく		ぎゅうにく とうふ みそ		にんじん	ねぎ ごぼう	
	さんまのまつえに	さとう		さんま	こんぶ		しょうが	
	ごまびたし		ごま			ほうれんそう にんじん	もやし	
	ぎゅうにゅう				ぎゅうにゅう			
19 日 (水)	ごはん	こめ						
	マーボーどんのぐ	さとう でんぶん	あぶら ごまあぶら	とうふ ぶたにく だいす みそ		にら	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	ごまあぶら		わかめ	にんじん	キャベツ きゅうり	
	ぶかしいも	さつまいも						
	ぎゅうにゅう				ぎゅうにゅう			
20 日 (木)	ごはん	こめ						
	たまごともすくのスープ	でんぶん		たまご とうふ	おきなわもすく		ねぎ	
	ぶたにくとれんこんの あますいため	でんぶん さとう	あぶら ごまあぶら	ぶたにく		にんじん さやいんげん	れんこん ぶなしめじ	
	はくさいづけ				こんぶ		はくさい	
	ぎゅうにゅう				ぎゅうにゅう			
21 日 (金)	ごはん	こめ						
	とんじる	じゃがいも つきこんにゃく		とうふ ぶたにく みそ		にんじん	ごぼう だいこん ねぎ	
	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				
	りんご						りんご	
ぎゅうにゅう				ぎゅうにゅう				
24 日 (月)	振替休日							
25 日 (火)	ゆでちゅうかめん	ゆでちゅうかめん (こむぎこ)						
	うずらたまごいり チャンボンスープ	でんぶん	あぶら ごまあぶら	ぶたにく あさり いか うずらたまご		にんじん チンゲンサイ	たまねぎ たけのこ はくさい きくらげ	
	さつまいもとだいすの あげに	さつまいも でんぶん さとう	あぶら	だいす				
	みかん						みかん	
	ぎゅうにゅう				ぎゅうにゅう			
26 日 (水)	ごはん	こめ						
	なめこじる	じゃがいも		とうふ みそ		こまつな	なめこ だいこん ねぎ	
	さばのみそに	さとう		さば みそ			しょうが	
	わかめあえ				わかめ		キャベツ きゅうり	
	ぎゅうにゅう				ぎゅうにゅう			
27 日 (木)	ごはん	こめ						
	ボークカレー	じゃがいも	こめこ あぶら	ぶたにく		にんじん	たまねぎ グリーンピース にんにく	
	アーモンド入りこまつなサラダ		あぶら アーモンド	ツナ		こまつな にんじん	キャベツ	
	ふくじんづけ					にんじん	だいこん なす れんこん しょうが	
	ぎゅうにゅう				ぎゅうにゅう			
28 日 (金)	ごはん	こめ						
	じゃがいものそぼろに	じゃがいも さとう でんぶん	あぶら	ぶたにく		にんじん	たまねぎ たけのこ グリーンピース	
	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						キャベツ きゅうり しょうが	
	ぎゅうにゅう				ぎゅうにゅう			

※食材料の流通状況・感染症発生等により急な献立変更をすることがあります。ご了承ください。

～お知らせ～

読書旬間中のお話にちなんだ献立は、太字で表記しています。