

11月給食カレンダー



月	火	水	木	金
<p>鮭の日 十一月十日</p> <p>例年11月下旬頃から始まる鮭の遡上。三面川では、伝統漁法「居繰網漁」が行われます。鮭を愛する村上のまちでは、鮭に感謝をささげる「鮭魂祭」や「水神様」などの神事・行事を行っています。鮭は、村上の冬の風物詩・塩引き鮭をはじめ、鮭の酒びたしやはらこ、骨やヒレの一枚まで捨てることなく食べ尽くすことができます。</p>	<p>1</p> <p>切干大根の ごまサラダ</p> <p>中華丼</p> <p>ふわふわ 卵スープ</p>	<p>2</p> <p>れんこんの しょうゆ麴炒め</p> <p>メバルの南蛮漬</p> <p>ごはん</p> <p>沢煮椀</p>	<p>3</p> <p>文化の日</p>	
<p>6</p> <p>しらたきのツルツル炒め</p> <p>シューマイ</p> <p>ごはん</p> <p>みそワタナン スープ</p>	<p>7</p> <p>厚揚げの オイスターソース炒め</p> <p>ちくわの磯辺揚げ</p> <p>ごはん</p> <p>かきたま汁</p>	<p>8</p> <p>大豆のかみかみサラダ</p> <p>里芋グラタン</p> <p>あさりと 小松菜のスープ</p> <p>いちご& マーガリン</p> <p>米粉パン</p>	<p>9</p> <p>梨</p> <p>切干大根</p> <p>トック入り 中華スープ</p> <p>ピビンバ</p>	<p>10</p> <p>鮭の日&チーズの日 献立</p> <p>チーズサラダ</p> <p>鮭キャベツカツ</p> <p>ごはん</p> <p>豚汁</p>
<p>13</p> <p>ツナマヨサラダ</p> <p>カミカミつくね</p> <p>さつまいも ごはん</p> <p>豆乳の みそ汁</p>	<p>14</p> <p>大学芋</p> <p>とりキムチ丼</p> <p>わかめ スープ</p>	<p>15</p> <p>マコモダケと昆布の 炒め物</p> <p>さばのカレー煮</p> <p>ごはん</p> <p>まめまめ汁</p>	<p>16</p> <p>いそか和え</p> <p>揚げ出し豆腐の そぼろあん</p> <p>ごはん</p> <p>むらくも汁</p>	<p>17</p> <p>さつまいも蒸しパン</p> <p>もやしナムル</p> <p>ソフト麺</p> <p>豚キムチ汁</p>
<p>20</p> <p>ビーンズ サラダ</p> <p>阿貴北ポーク 丼</p> <p>じゃがいもの みそ汁</p>	<p>21</p> <p>春雨サラダ</p> <p>いかのかりん揚げ</p> <p>ごはん</p> <p>中華コーン 卵スープ</p>	<p>22</p> <p>りんご</p> <p>カントリーサラダ</p> <p>岩沢</p> <p>里芋入り カレーライス</p>	<p>23</p> <p>勤労感謝の日</p>	<p>24</p> <p>キラッと新潟米☆地場もん献立</p> <p>キャベツの昆布和え</p> <p>鮭の焼き漬</p> <p>ごはん</p> <p>地場産たっぶり 朝日豚汁</p>
<p>27</p> <p>ゆかり和え</p> <p>レバーのカラフル和え</p> <p>ごはん</p> <p>かぼちゃの みそ汁</p>	<p>28</p> <p>キャベツのカレー炒め</p> <p>スタミナ納豆</p> <p>ごはん</p> <p>道産子汁</p>	<p>29</p> <p>ポテトマカロニ サラダ</p> <p>鶏肉の唐揚げ</p> <p>ごはん</p> <p>白菜の みそ汁</p>	<p>30</p> <p>ひじきのごまネーズ</p> <p>厚焼きたまご</p> <p>とりごぼろ ごはん</p> <p>すまし汁</p>	<p>11月24日は 「和食の日」</p>

11月献立予定表



令和5年度 高南学校給食共同調理場

地産地消を推進

地場産物を
食べよう!

【朝日中学校】



新米の季節になりました。給食でも11月13日から、地元でとれたコシヒカリを提供します。
朝日どり小学校の5年生が育てて収穫したお米も登場します！お楽しみに！

※ 献立は、食材の都合などにより変更になる場合がありますので、ご了承ください。

日	曜	こんだて	赤の仲間 (血や骨、筋肉になる)	緑の仲間 (体の調子を整える)	黄の仲間 (熱や力のもとになる)	エネルギー (kcal)
						たんぱく質 (g)
1	水	中華丼	豚肉 いか えび なると	たけのこ しいたけ 白菜 チンゲン菜	米 油 ごま油 砂糖	794
		牛乳	牛乳			33.9
		切干大根のごまサラダ		切干大根 にんじん きゅうり キャベツ	砂糖 ごま油 ごま	24.1
		ふわふわ卵スープ	ベーコン 卵 粉チーズ	にんじん たまねぎ コーン 葉ねぎ	油 パン粉	2.6
2	木	ごはん 牛乳	牛乳		米	790
		メバルの南蛮漬	めばる	ねぎ	油 砂糖	33.9
		れんこんのしょうゆ麴炒め		キャベツ れんこん エリンギ いんげん	油	19.8
		沢煮椀	豚肉 かまぼこ	にんじん ごぼう たけのこ えのきたけ きぬさや	油 はるさめ	1.9
6	月	ごはん 牛乳	牛乳		米	807
		シューマイ	豚ひき肉	たまねぎ	しゅうまいの皮	26.0
		しらたきのツルツル炒め	ベーコン	しらたき にんじん もやし こまつな	油 砂糖 ごま油	23.3
		みそワントンスープ	豚ひき肉	にんじん たけのこ 白菜 ねぎ		2.5
7	火	ごはん のりのふりかけ 牛乳	のり 牛乳		米 ごま	787
		ちくわの磯辺揚げ	ちくわ あおのり		油	32.2
		厚揚げのオイスターソース炒め	豚肉 厚揚げ	たけのこ しめじ チンゲン菜	油	27.7
		かきたま汁	とり肉 豆腐 卵	だいこん えのきたけ	油	2.0
8	水	米粉パン いちご&マーガリン 牛乳	牛乳		米粉パン マーガリン ジャム	820
		里芋グラタン	とり肉 牛乳 チーズ	たまねぎ しめじ パセリ	バター 里芋 マカロニ パン粉	28.5
		大豆のかみかみサラダ	大豆	キャベツ きゅうり コーン	アーモンド 油	31.3
		あさりと小松菜のスープ	あさり 豆腐	白菜 にんじん えのきたけ ねぎ		2.6
9	木	切干大根ビビンバ	とりひき肉 大豆	切干大根 もやし にんじん チンゲン菜	米 油 砂糖 ごま油	842
		牛乳	牛乳			33.4
		トック入り中華スープ	とり肉	にんじん 白菜 しいたけ ねぎ	油 トック	21.7
		梨		梨		2.4
10	金	ごはん 牛乳	牛乳		米	800
		鮭キャベツカツ	鮭	キャベツ	油	29.6
		チーズサラダ	チーズ	キャベツ きゅうり コーン	油 砂糖	24.7
		豚汁	豚肉 豆腐	ごぼう だいこん にんじん こんにゃく ねぎ	油 じゃがいも	2.6
13	月	さつまいもごはん 牛乳	牛乳		米 さつまいも ごま	835
		カミカミつくね	とりひき肉	たまねぎ ごぼう コーン	砂糖	33.2
		ツナマヨサラダ	ツナ	キャベツ にんじん きゅうり	ノンエッグマヨネーズ	27.3
		豆乳みそ汁	油揚げ 豆乳	だいこん にんじん えのきたけ しめじ ねぎ		2.6
14	火	とりキムチ丼	とり肉	キムチ キャベツ もやし にんじん たまねぎ ねぎ	米 油 砂糖	798
		牛乳	牛乳			27.8
		大学芋			油 さつまいも 砂糖	20.0
		わかめスープ	豆腐 わかめ	だいこん えのきたけ ねぎ	ごま	2.8
15	水	ごはん 牛乳	牛乳		米	811
		さばのカレー煮	さば		砂糖	37.1
		マコモダケと昆布の炒め物	昆布 さつま揚げ	にんじん マコモダケ こんにゃく しいたけ	油 砂糖	27.8
		まめめ汁	油揚げ 大豆	だいこん 白菜 えのきたけ ねぎ		2.5

日	曜	こんだて	赤の仲間 (血や骨、筋肉になる)	緑の仲間 (体の調子を整える)	黄の仲間 (熱や力のもとになる)	エネルギー (kcal)
						たんぱく質 (g)
16	木	ごはん 牛乳	牛乳		米	805
		揚げ出し豆腐のそぼろあん	豆腐 豚ひき肉		油 砂糖	32.8
		いそか和え	のり	小松菜 キャベツ もやし		27.7
		むらくも汁	かまぼこ わかめ 卵	にんじん だいこん えのきたけ ねぎ		2.6
17	金	ソフト麺 豚キムチ汁	豚肉	白菜 キムチ にんじん たまねぎ ねぎ	ソフト麺 油	884
		牛乳	牛乳			37.2
		もやしのナムル		もやし にんじん きゅうり	ごま油 砂糖 ごま	21.7
		さつまいも蒸しパン	牛乳 チーズ		さつまいも 砂糖	2.9
20	月	阿賀北ポーク丼	阿賀北ポーク	にんじん たまねぎ もやし グリーンピース	米 砂糖 油	871
		牛乳	牛乳			36.9
		ビーンズサラダ	大豆 ツナ	キャベツ きゅうり	和風ドレッシング	32.1
		じゃがいものみそ汁	油揚げ	だいこん えのきたけ いんげん	じゃがいも	2.5
21	火	ごはん 牛乳	牛乳		米	832
		いかのかりん揚げ	いか		油 砂糖 ごま	35.4
		春雨サラダ	ハム	キャベツ きゅうり	はるさめ ごま油	26.1
		中華コーン卵スープ	とり肉 卵	にんじん だいこん たまねぎ コーン	油	2.4
22	水	里芋入りカレーライス	豚肉	たまねぎ にんじん	米 油 里芋	802
		牛乳	牛乳			24.3
		カントリーサラダ		きゅうり キャベツ だいこん	油 砂糖	23.0
		りんご		りんご		2.8
24	金	ごはん 牛乳	牛乳		米	797
		鮭の焼き漬	鮭		砂糖	40.0
		キャベツの昆布和え	昆布	キャベツ きゅうり にんじん	ごま	19.9
		地場産たっぷり朝日豚汁	朝日豚 豆腐 大豆	にんじん だいこん えのきたけ しいたけ ねぎ	油 里芋	2.8
27	月	ごはん 牛乳	牛乳		米	809
		レバーのカラフル和え	レバー 牛乳	コーン ほうれんそう	油 さつまいも 砂糖 アーモンド	27.4
		ゆかり和え		キャベツ きゅうり もやし ゆかり	ごま	22.0
		かぼちゃのみそ汁	油揚げ	たまねぎ かぼちゃ ねぎ		2.5
28	火	ごはん 牛乳	牛乳		米	814
		スタミナ納豆	納豆 とりひき肉	ねぎ	ごま油 ごま	38.7
		キャベツのカレー炒め	ベーコン	キャベツ もやし にんじん	油	26.0
		道産子汁	鮭 わかめ 豆腐	たまねぎ コーン ねぎ	油 じゃがいも バター	2.6
29	水	ごはん 牛乳	牛乳		米	861
		とり肉のから揚げ	とり肉		油	31.2
		ポテトマカロニサラダ	ツナ	にんじん たまねぎ きゅうり	マカロニ じゃがいも ノンエッグマヨネーズ	33.8
		白菜のみそ汁	油揚げ	にんじん 白菜 えのきたけ 小松菜		2.2
30	木	とりごぼうごはん 牛乳	とり肉 油揚げ 牛乳	ごぼう にんじん	米 油 砂糖	780
		厚焼きたまご	卵		砂糖	31.6
		ひじきのごまネーズ	ひじき	にんじん キャベツ きゅうり	ノンエッグマヨネーズ ごま	29.5
		すまし汁	豆腐	えのきたけ だいこん ねぎ	ふ	2.5