

11月献立予定表

令和6年度 高南学校給食共同調理場

【朝日中学校】

新米の季節になりました。給食でも11月から、地元でとれたコシヒカリを提供します。朝日みどり小学校の3・4年生が収穫した柿、5年生が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。

地産地消を推進

地場産物を
食べよう！



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	金	ソフト麺 きのこ汁	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	870
		牛乳	牛乳			35.4
		こんこんスナック		切干大根 にんじん きゅうり キャベツ	砂糖 ごま油 ごま	25.6
		りんご	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	2.9
5	火	ごはん のりのふりかけ 牛乳	のり 牛乳		米	783
		ちくわの磯部揚げ	ちくわ あおのり		油	31.2
		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	26.7
		もずくのみそ汁	もずく 豆腐	大根 ねぎ	じゃがいも	2.3
6	水	コッペパン いちご&マーガリン 牛乳	牛乳		コッペパン ジャム マーガリン	781
		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	33.2
		ブロッコリーサラダ		ブロッコリー コーン キャベツ	油 砂糖	30.6
		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		2.8
7	木	ごはん 牛乳	牛乳		米	822
		さばのカレー煮	さば		砂糖	37.7
		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	28.3
		まめまめ汁	油揚げ 大豆	大根 白菜 えのきたけ ねぎ		2.6
8	金	わかめごはん 牛乳	わかめ 牛乳		米	811
		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	26.7
		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		2.8
11	月	ごはん 牛乳	牛乳		米	811
		鮭のみそマスタード焼き	鮭		ノンエッグマヨネーズ	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	26.0
		のっぺい汁	とり肉 かまぼこ	にんじん しいたけ たけのこ ごぼう れんこん こんにゃく きぬさや	さといも	2.6
12	火	五目豚丼	豚丼	にんじん たまねぎ もやし ピーマン	米 油 砂糖	866
		牛乳	牛乳			29.8
		大学芋			油 さつまいも 砂糖	23.8
		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
13	水	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
		かぼちゃの味噌汁	油揚げ	たまねぎ かぼちゃ ねぎ		2.5
14	木	ごはん 牛乳	牛乳		米	784
		メバルの南蛮漬け	メバル	ねぎ	油 砂糖	36.7
		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	21.8
		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
15	金	中華麺 豚キムチ汁	豚肉	白菜 キムチ にんじん たまねぎ ねぎ	中華麺 油	914
		牛乳	牛乳		砂糖	33.8
		柿サラダ	ハム	かき キャベツ きゅうり コーン	油 粒入りマスタード	22.1
		さつまいも蒸しパン	牛乳 チーズ		さつまいも 砂糖	2.9

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)
18	月	ごはん 牛乳	牛乳		米	870
		阿賀北ポークの生姜焼き	阿賀北ポーク	しょうが りんご	油	35.4
		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	25.6
		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	2.9
19	火	ごはん 牛乳	牛乳		米	783
		いかのかりん揚げ	いか		油 砂糖 ごま	31.2
		春雨サラダ	ハム	キャベツ きゅうり	はるさめ ごま油	26.7
		チンゲン菜のスープ	豚肉 豆腐	にんじん 大根 えのきたけ チンゲンサイ	油	2.3
20	水	米粉チョコチップパン 牛乳	牛乳		パン チョコ	781
		ほうれん草オムレツ	卵	ほうれん草		33.2
		コーンポテト		たまねぎ コーン パセリ	じゃがいも バター	30.6
		野菜スープ	ウインナー	キャベツ にんじん しいたけ	油	2.8
21	木	里芋入りカレーライス	豚肉	たまねぎ にんじん	米 油 里芋	822
		牛乳	牛乳			37.7
		カントリーサラダ		きゅうり キャベツ だいこん	油 砂糖	28.3
		みかん	キラッと新潟米☆ 地場もん献立	みかん		2.6
22	金	ごはん 牛乳	牛乳		米	811
		朝日豚とれんこんの黒酢炒め	朝日豚	れんこん にんじん たまねぎ さやえんどう	油 砂糖 かたくり粉	33.2
		磯の香和え	のり	こまつな はくさい にんじん		26.7
		地場もんたっぷり打ち豆汁	うち豆 厚揚げ	だいこん しいたけ ねぎ	さつまいも	2.8
25	月	ごはん 牛乳	牛乳		米	811
		鶏肉の香味焼き	とり肉	ねぎ	ごま	29.6
		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	26.0
		白菜のみそ汁	油揚げ	にんじん 白菜 えのきたけ 小松菜		2.6
26	火	ごはん 牛乳	牛乳		米	866
		シューマイ	豚ひき肉	たまねぎ	しゅうまいの皮	29.8
		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	23.8
		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		2.8
27	水	ごはん 牛乳	牛乳		米	809
		スタミナ納豆	納豆 とりひき肉	ねぎ	ごま油 ごま	27.4
		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	22.0
		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	2.5
28	木	鶏ごぼうごはん 牛乳	とり肉 油揚げ 牛乳	ごぼう にんじん	米 油 砂糖	784
		厚焼きたまご	卵		砂糖	36.7
		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	21.8
		すまし汁	豆腐	えのきたけ だいこん ねぎ	ふ	1.9
29	金	米粉麺 ミートソース	豚ひき肉 大豆	にんじん 玉ねぎ セロリー トマト パセリ	米粉面 砂糖 油	914
		牛乳	牛乳			33.8
		コーンサラダ		コーン キャベツ きゅうり	油 砂糖	22.1
		ル・レクチェゼリー			ル・レクチェゼリー	2.9

11月給食カレンダー



月	火	水	木	金
 <p>鮭の白 十月十日</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>知っておきたい！献立の基本 主食、主菜、副菜、汁物をそろえると、栄養バランスがそろいやすくなります。副菜や汁には、野菜、芋、海藻、乳製品などを組み合わせて入れると、栄養ばっちりになります。</p> 	<p>1</p> <p>りんご こんこんスナック</p>  <p>きのこ汁</p>  <p>ソフト麺</p>
<p>4</p> <p>振替休日</p>	<p>5</p> <p>厚揚げの オイスターソース炒め ちくわの磯辺揚げ</p>  <p>ごはん</p> <p>もずくのみそ汁</p>	<p>6</p> <p>ブロッコリー サラダ 里芋グラタン</p>  <p>いちご&マーガリン コッパン</p> <p>あさりと小松菜の スープ</p>	<p>7</p> <p>マコモダケと昆布の 炒め物 さばのカレー煮</p>  <p>ごはん</p> <p>まめめめ汁</p>	<p>8</p> <p>11月8日は 歯の日の日</p> <p>ツナマヨサラダ カミカミつくね</p>  <p>わかめ ごはん</p> <p>とうもろこし 豆乳のみそ汁</p>
<p>11</p> <p>鮭の白&チーズの白</p> <p>チーズサラダ 鮭のみそマスタード焼き</p>  <p>ごはん</p> <p>のっぺい汁</p>	<p>12</p> <p>大学芋 わかめスープ</p>  <p>ごもくろん 五目豚丼</p>	<p>13</p> <p>ゆかり和え 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>14</p> <p>れんこんのしょうゆ炒め メバルの南蛮漬</p>  <p>ごはん</p> <p>さわにわん 沢煮椀</p>	<p>15</p> <p>さつまいも蒸しパン 柿サラダ</p>  <p>ちゅうかめん 中華麺</p> <p>豚キムチ汁</p>
<p>18</p> <p>ビーンズサラダ 阿賀北ボークの生姜焼き</p>  <p>ごはん</p> <p>じゃがいものみそ汁</p>	<p>19</p> <p>春雨サラダ いかのかりん揚げ</p>  <p>ごはん</p> <p>チンゲン菜のスープ</p>	<p>20</p> <p>コーンポテト ほうれん草オムレツ</p>  <p>チョコチップパ 野菜スープ</p>	<p>21</p> <p>みかん 里芋入りカレーライス カントリーサラダ</p> 	<p>22</p> <p>キラッと新潟米☆地場もん献立 磯の香和え 朝日豚とれんこんの黒酢炒め</p>  <p>ごはん</p> <p>じば 地場もんだっぶり うちまじり 打ち豆汁</p>
<p>25</p> <p>ポテトマカロニサラダ 鶏肉の香味焼き</p>  <p>ごはん</p> <p>はくさい 白菜のみそ汁</p>	<p>26</p> <p>しらたきのツルツル炒め シューマイ</p>  <p>ごはん</p> <p>みそ ワンタン汁</p>	<p>27</p> <p>キャベツのカレー炒め スタミナ納豆</p>  <p>ごはん</p> <p>とさんこ 道産子汁</p>	<p>28</p> <p>ひじきのごまネーズ 厚焼きたまご</p>  <p>とりごぼう ごはん</p> <p>すまし汁</p>	<p>29</p> <p>ル・レクチェザリー コーンサラダ ミートソース</p>  <p>米粉麺</p>