

11月献立予定表



令和7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。

* 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！



エネルギー
たんぱく質(g)
脂質(g)
塩分(g)

日	曜	内容	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)	
		こんだて				
4	火	とりキムチ丼	とり肉	白菜 大根 にんじん ねぎ しょうが キャベツ もやし 玉ねぎ	油 砂糖 米	785
		牛乳	牛乳			26.1
		大学芋			さつまいも 油 砂糖 水あめ	19.1
		わかめスープ	豆腐 わかめ	大根 えのきだけ ねぎ	ごま	3.1
5	水	ごはん 牛乳	牛乳		米	738
		さばのカレー煮	さば		砂糖	31.5
		マコモダケと昆布の炒め物	昆布 さつま揚げ こんにゃく	にんじん マコモダケ しいたけ	油 砂糖	22.9
		まめまめ汁	油揚げ 打ち豆 大豆	大根 白菜 えのきだけ ねぎ		3.0
6	木	ごはん 牛乳	牛乳		米	746
		揚げ出し豆腐のそぼろあん	豆腐 豚ひき肉		油 砂糖	28.4
		いそ香和え	のり	小松菜 キャベツ もやし		24.0
		むらくも汁	かまぼこ わかめ 卵	にんじん 大根 えのきだけ ねぎ	米粉麺 油	3.0
7	金	米粉麺 豚キムチ汁	豚肉	白菜 大根 にんじん ねぎ しょうが 玉ねぎ ねぎ	米粉麺	794
		牛乳	牛乳			32.2
		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	20.4
		さつまいも蒸しパン	牛乳 チーズ	さつまいも	ホットケーキミックス粉 砂糖	3.3
10	月	ごはん のりのふりかけ 牛乳	ちくわ 青のり		米 ごま 砂糖	786
		ちくわの磯部揚げ	ちくわ	青のり	天ぷら粉 油	33.2
		厚揚げのオイスターソース炒め	厚揚げ 豚肉	たけのこ しめじ チンゲン菜	油	28.3
		かきたま汁	とり肉 豆腐 卵	大根 えのきだけ	油	2.0
11	火	ごはん 牛乳	牛乳		米	797
		鮭のみぞマスター焼き	鮭		ノンエッグマヨネーズ マスター	33.3
		さつまいものきんぴら	こんにゃく さつま揚げ	ごぼう いんげん	さつまいも 油 砂糖 ごま ごま油	18.7
		にたてもちの豆乳みそ汁	とり肉 豆乳	大根 にんじん 白菜 しいたけ 小松菜	にたてもち	2.6
12	水	コッペパン りんごジャム 牛乳	牛乳	りんご	バター 里芋 パン粉 マカロニ	686
		里芋グラタン	とり肉 牛乳 チーズ	キャベツ きゅうり にんじん コーン レモン	バター 里芋 パン粉	28.5
		コールスローサラダ		キャベツ きゅうり にんじん コーン	ノンエッグマヨネーズ 砂糖	27.5
		あさりと小松菜のスープ	あさり 豆腐	白菜 小松菜 にんじん えのきだけ ねぎ		3.2
13	木	切干大根ピビンバ	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	807
		牛乳	牛乳			31.5
		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	19.6
		柿		柿		2.6
14	金	ごはん 牛乳	牛乳		米	731
		メバルの南蛮漬け	メバル	ねぎ	小麦粉 砂糖	32.0
		れんこんのしょうゆ麺炒め		にんじん ごぼう たけのこ えのきだけ きぬさや	油	19.0
		沢煮椀	豚肉 かまぼこ	にんじん ごぼう たけのこ えのきだけ きぬさや	春雨	2.1
17	月	ごはん 牛乳	牛乳		米	775
		レバーのカラフル和え	レバー 牛乳	コーン ほうれん草	さつまいも 油 アーモンド 砂糖	25.1
		ゆかり和え		キャベツ きゅうり もやし ゆかり	ごま	19.6
		かぼちゃのみぞ汁	油揚げ	玉ねぎ かぼちゃ ねぎ		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)	脂質 (g)	塩分 (g)	
18	火	ごはん 牛乳	牛乳			米	769		
		カミカミつくね	とりひき肉	玉ねぎ ごぼう コーン		砂糖	30.6		
		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	24.3		
		豆乳みそ汁	油揚げ 豆乳	大根 にんじん えのきだけ しめじ ねぎ			2.6		
19	水	ごはん 牛乳 キラッと新潟米☆ 地場もん献立	牛乳			米	806		
		とり肉の甘酒ソース	とり肉			米粉 油 砂糖 甘酒	28.7		
		彩り和え	こんにゃく	白菜 えのきだけ 大根 にんじん ねぎ		ごま 砂糖	26.8		
		岩船麩と秋野菜のみそ汁	豆腐 大豆	白菜 えのきだけ 大根 にんじん ねぎ		岩船麩	2.9		
20	木	里芋入りカレーライス	豚肉	玉ねぎ にんじん トマト		米 油 里芋	754		
		牛乳	牛乳				21.9		
		カントリーサラダ		きゅうり キャベツ 大根 レモン		砂糖 油	20.8		
		りんご		にんじん 玉ねぎ もやし メンマ にら コーン ねぎ			3.1		
21	金	みそラーメン	豚肉 なると	にんじん 玉ねぎ もやし メンマ に ら コーン ねぎ		中華麺 油	643		
		牛乳	牛乳				26.5		
		もやしの中華風サラダ	魚肉すり身 豆腐	コーン 玉ねぎ		パン粉 しゅうまいの皮 砂糖	19.2		
		もやしの中華サラダ	ハム	にんじん 玉ねぎ もやし グリンピース		砂糖 ごま油	3.5		
25	火	阿賀北ポーク丼	阿賀北ポーク	にんじん 玉ねぎ もやし グリンピース		米 油 砂糖	832		
		牛乳	牛乳				34.5		
		ビーンズサラダ	大豆 ツナ	大根 えのきだけ いんげん		和風ドレッシング	29.6		
		じゃがいものみそ汁	油揚げ	大根 えのきだけ		じゃがいも	3.1		
26	水	アップルチップ米粉パン 牛乳	牛乳			りんご 砂糖 米粉パン	665		
		チーズオムレツ	卵 チーズ	トマト			27.0		
		コーンポテト		コーン パセリ 玉ねぎ		じゃがいも バター	26.4		
		野菜スープ	ウィンナー	キャベツ にんじん しいたけ		油	2.8		
27	木	ごはん 牛乳	牛乳			米	757		
		スタミナ納豆	納豆 とりひき肉	ねぎ		ごま油 ごま	34.3		
		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	22.6		
		道産子汁	鮭 豆腐 わかめ	玉ねぎ コーン ねぎ		じゃがいも 油 バター	2.7		
28	金	ごはん 牛乳	牛乳			米	795		
		とり肉のから揚げ	鶏肉			油	26.9		
		ポテトマカロニサラダ	ツナ	にんじん 玉ねぎ きゅうり レモン		マカロニ じゃがいも ノンエッグマヨネーズ	29.1		
		白菜の味噌汁	油揚げ	にんじん えのきだけ 白菜 小松菜			2.0		

今月の地場産物



- ・さつまいも
- ・えのきだけ
- ・しいたけ
- ・柿
- ・かぼちゃ
- ・かきのもと
- ・じゃがいも
- ・阿賀北ポーク

11月給食カレンダー



月	火	水	木	金
<p>いいにほんしょく 11月24日は 「和食の日」</p>	<p>4</p>	<p>5</p>	<p>6</p>	<p>7</p>
<p>10</p>	<p>11</p>	<p>12</p>	<p>13</p>	<p>14</p>
<p>17</p>	<p>18</p>	<p>19</p>	<p>20</p> <p>【おひるの郷地区の岩沢は「重芋」が有名です!】</p> <p>ここは 岩沢 IWAYAZAWA さといもの里</p>	<p>21</p>
<p>24</p> <h2>振替休日</h2>	<p>25</p>	<p>26</p>	<p>27</p>	<p>28</p>