

11月献立予定表



令和7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。



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)
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 えのきたけ 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 えのきたけ 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 えのきたけ 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 えのきたけ	油	2.0
11	火	ごはん 牛乳	牛乳		米	797
		鮭のみそマスタード焼き	鮭		ノンエッグマヨネーズ マスタード	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	コッパパン 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 えのきたけ ねぎ		3.2
13	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	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	メバル	ねぎ	小麦粉 砂糖	32.0
		れんこんのしょうゆ麴炒め		にんじん ごぼう たけのこ えのきたけ 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 えのきたけ 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
		かぼちゃのみそ汁	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)
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 えのきたけ しめじ ねぎ		2.6
19	水	ごはん 牛乳	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 えのきたけ 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 えのきたけ 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 グリーンピース	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 グリーンピース	米 油 砂糖	832
		牛乳	牛乳			34.5
		ビーンズサラダ	大豆 ツナ	大根 えのきたけ 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 えのきたけ	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 えのきたけ 白菜 小松菜		2.0

今月の地場産物



- ・さつまいも
- ・えのきたけ
- ・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

[朝日中学校]
令和7年度

11月給食カレンダー



高南学校給食共同調理場

月	火	水	木	金
<p>11月24日は 「和食の日」</p>	<p>4</p> <p>たいがくも 大学芋</p> <p>とりキムチ丼</p> <p>わかめ スープ</p>	<p>5</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>6</p> <p>いそ香和え</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>7</p> <p>さつまいも蒸しパン</p> <p>もやしのナムル</p> <p>米粉麺</p> <p>豚キムチ汁</p>
<p>10</p> <p>あつあつ 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>11</p> <p>さけ ひこんだて 鮭の日献立</p> <p>さつまいものきんぴ</p> <p>さけ 鮭のみそマスタード焼き</p> <p>ごはん</p> <p>にたてもちの 豆乳みそ汁</p>	<p>12</p> <p>コールスローサラダ</p> <p>きんぎょ 里芋グラタン</p> <p>りんご ジャム</p> <p>あさりと 小松菜のスープ</p> <p>ごはん</p> <p>コッパン</p>	<p>13</p> <p>かき 柿</p> <p>きりぼしだいこん 切干大根</p> <p>トック入り 中華スープ</p> <p>ごはん</p> <p>沢煮碗</p>	<p>14</p> <p>れんこんの しょうゆ 炒め</p> <p>メバルの南蛮漬け</p> <p>ごはん</p> <p>沢煮碗</p>
<p>17</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>18</p> <p>ツナマヨサラダ</p> <p>カミカミつくね</p> <p>ごはん</p> <p>豆乳の みそ汁</p>	<p>19</p> <p>キラッと新潟米☆地場もん献立</p> <p>いろど 彩り and え</p> <p>とり肉の甘酒ソース</p> <p>ごはん</p> <p>岩船麩と秋野菜の みそ汁</p>	<p>20</p> <p>りんご</p> <p>カントリーサラダ</p> <p>岩沢 岩沢地区の 岩沢は 「里芋」が 有名です!</p> <p>きんぎょ 里芋入り カレーライス</p> <p>ごはん</p> <p>中華麺</p>	<p>21</p> <p>もやし中華風サラダ</p> <p>コーンシュウマイ</p> <p>みそ ラーメン</p> <p>中華麺</p>
<p>24</p> <p>振替休日</p>	<p>25</p> <p>ビーンズ サラダ</p> <p>アガ北ポーク 丼</p> <p>じゃがいもの みそ汁</p>	<p>26</p> <p>コーンポテト</p> <p>チーズオムレツ</p> <p>アップルチップ 米粉パン</p> <p>野菜スープ</p>	<p>27</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>28</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>