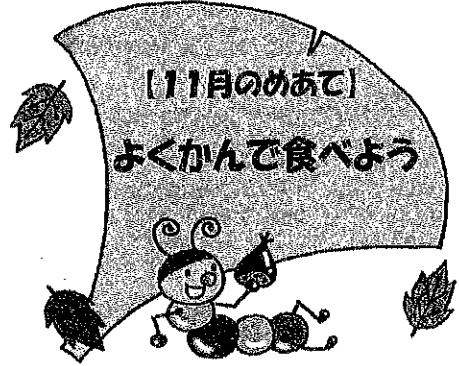


こんだて表

11月

令和6年11月
弥彦小学校



11月の弥彦産食材

◆米 (100%弥彦産)

◆みそ



<キラッと新潟米 地場もん献立>
11月19日は、地域の地場産物を取り入れた地場もん献立を実施します。弥彦小学校では、弥彦産のお米を使った「ごはん」、弥彦産のみそと新潟県産のさといもを使った「さといものみそしる」、新潟県産の豚肉を使った「メンチカツ」、菊の花(かきのもと)を使った「きくかあえ」を提供します。新米ごはんとともに、新潟県ならではの給食を味わいましょう。

<おしらせ>

赤字の食材は、弥彦産の食材です。給食予定は、学校からのたよりでご確認ください。献立は都合により変更となる場合がありますのでご了承ください。

日	曜	献立名			備考	使用する主な食品			エネルギー量 (kcal) 食塩相当量 (g)
		主食	飲み物	おかず		赤:体をつくる	黄:エネルギーになる	緑:体の調子を整える	
1	金	ごはん	牛乳	あつやきたまご あげじゃがいものきんぴら すきやきふうじる	1年校外学習 給食なし	たまご ぶたにく とうふ 牛乳	こめ あぶら さとう かたくりこ じゃがいも ごまあぶら	にんじん ピーマン はくさい えのきたけ ごまつな ねぎ	592 1.8
4	月	給食なし			振替休日				
5	火	ごはん	牛乳	ぶたにくとさつまいものピリからに はくさいのゆずこうみづけ とうふのみそしる		ぶたにく あぶらあげ とうふ みそ 牛乳	こめ かたくりこ あぶら さつまいも さとう	たまねぎ はくさい きゅうり にんじん ゆず だいこん えのきたけ	599 1.8
6	水	ごはん	牛乳	いわしのみぞれに いそマヨサラダ こんさいのみそしる		いわし かまぼこ のり かつおぶし とりにく あつあげ みそ 牛乳	こめ さとう かたくりこ ノンエッグマヨネーズ さつまいも	だいこん もやし ほうれんそう にんじん ごぼう れんこん ねぎ	596 1.8
7	木	ソフトめん	牛乳	カレーなんばん りんごサラダ	3・4年校外学習 給食なし	とりにく なると 牛乳	ソフトめん カレールウ かたくりこ さとう あぶら	たまねぎ もやし にんじん しいたけ ねぎ ごまつな キャベツ きゅうり りんご	574 2.7
8	金	ごはん	牛乳	てっかみそ はくさいのおかかあえ だいこんとぶたにくのうまに		だいす みそ かつおぶし ぶたにく あつあげ 牛乳	こめ あぶら さとう	ごぼう にんじん はくさい ごまつな だいこん しめじ きぬさや	558 1.8
11	月	ごはん	牛乳	さけチーズフライ きりぼしだいこんとうちまめのいために さといもとかぶのみそしる		さけ チーズ こんぶ だいす さつまあげ あぶらあげ みそ 牛乳	こめ パンこ こむぎこ あぶら さとう さといも	にんじん かぶ はくさい かぶな	578 2.0
12	火	カレーピラフ	牛乳	チーズとウイグルタン ツナアーモンドサラダ はくさいスープ	絵本とコラボ 「ごまつさんの ウイグルタン」	とりにく チーズ ツナ ぶたにく 牛乳	こめ おおむぎ あぶら さとう アーモンド ごまあぶら	たまねぎ にんじん コーン しめじ パセリ ほうれんそう キャベツ きゅうり はくさい メンマ きくらげ えのきたけ ごまつな	571 2.6
13	水	ごはん	牛乳	さばのみそに たくあんあえ かきたまじる		さば みそ たまご とうふ 牛乳	こめ さとう ごま	しょうが にんじん キャベツ たくあん たまねぎ ごまつな	630 3.3
14	木	せわりコッペパン	牛乳	ウインナーパックケチャップ ほうれんそうのソテー にくだんごいれとうにゅうスープ	絵本とコラボ 「パンどうぼうVS にせパンどうぼう」 「シブの食卓 (天空の城ラピュタ)」	ソーセージ ベーコン とりにく とうにゅう 牛乳	パン オリーブオイル かたくりこ こめこ	ほうれんそう もやし しめじ コーン はくさい たまねぎ チンゲンサイ	564 2.9
15	金	ごはん	ヨーグルト	さといもとあつあげのにくみそがらめ カレーもやし もすくとたまごのスープ		あつあげ とりにく みそ もすく とうふ たまご のむヨーグルト	こめ さといも あぶら かたくりこ さとう	にんにく しょうが たまねぎ もやし ほうれんそう コーン えのきたけ にんじん ねぎ	557 2
18	月	ごはん	牛乳	ハンバーグトマトソース ポテトサラダ コンソメスープ	絵本とコラボ 「ごまつさんの サラダ」	ぶたにく とりにく だいす ハム ベーコン 牛乳	こめ かたくりこ あぶら じゃがいも ノンエッグマヨネーズ	たまねぎ マッシュルーム にんじん きゅうり キャベツ かぶ コーン	611 2.2
19	火	ごはん	牛乳	メンチカツ きくかあえ さといものみそしる	食育の日 「キラッと新潟米 地場もん献立」	ぶたにく だいす あぶらあげ みそ 牛乳	こめ パンこ こむぎこ さとう あぶら ごま さといも	たまねぎ しいたけ ほうれんそう きくのはな にんじん もやし だいこん ねぎ	573 1.8
20	水	ごはん	牛乳	じゃがいもとぶたにくのあまみそいため もやしのナムル にらたまスープ		ぶたにく みそ たまご とうふ 牛乳	こめ あぶら さとう ごまあぶら かたくりこ	しょうが たまねぎ もやし きゅうり にんじん コーン えのきたけ にら	607 2.0
21	木	チキンとおまめカレー (むぎごはん)	牛乳	(チキンとおまめのカレー) ひじきサラダ かぼちゃプリン	絵本とコラボ 「ぐいどくろと すみれちゃん」	とりにく ひよこまめ ひじき とうにゅう 牛乳	こめ おおむぎ あぶら じゃがいも カレールウ さとう	しょうが にんにく たまねぎ にんじん キャベツ きゅうり コーン かぼちゃ	623 2.4
22	金	ごはん	牛乳	はるまき きりぼしだいこんのサラダ みそコーンスープ		ぶたにく ツナ みそ 牛乳	こめ あぶら こむぎこ はるさめ かたくりこ さとう こめこ	にんじん キャベツ たまねぎ しょうが きりぼしだいこん もやし きゅうり ねぎ メンマ コーン にら	612 1.8
25	月	ごはん	牛乳	にくづめいなりのケチャップに ひじきとちくわのいために とりじる		あぶらあげ ぶたにく とりにく だいす ひじき ちくわ とりにく 牛乳	こめ かたくりこ こむぎこ さとう あぶら さといも	にんじん たまねぎ だいこん ごぼう ねぎ	569 2.5
26	火	ごはん	牛乳	こうやとうふのあげに ラーメンサラダ しょうがいりみそしる		とりにく こうやとうふ ハム ぶたにく あつあげ みそ 牛乳	こめ かたくりこ あぶら さとう ラーメン ごま	たまねぎ えだまめ もやし きゅうり コーン はくさい えのきたけ ねぎ しょうが	614 1.7
27	水	キムタクごはん	牛乳	あげギョーザ(2コ) かぼちゃのあまに わかめスープ		ぶたにく とりにく ハム とうふ わかめ 牛乳	こめ おおむぎ ごまあぶら さとう あぶら	にんにく たくあん にんじん はくさいキムチ キャベツ たまねぎ かぼちゃ たまねぎ えのきたけ ねぎ	575 2.6
28	木	コッペパン はちみつマーガリン	牛乳	はくさいとマカロニのとうにゅうシチュー コーンサラダ	6年修学旅行 給食なし	ツナ とりにく ベーコン とうにゅう 牛乳	パン はちみつマーガリン あぶら さとう マカロニ じゃがいも こめこ	はくさい にんじん しめじ たまねぎ キャベツ きゅうり コーン	558 2.3
29	金	ごはん	牛乳	やさいたっぷりやきにく なんばんマヨネーズあえ なめこじる	6年修学旅行 給食なし	ぶたにく とうふ ひじき みそ 牛乳	こめ あぶら さとう ノンエッグマヨネーズ じゃがいも	たまねぎ キャベツ にんじん にら れんこん きゅうり かぐらなんばん だいこん なめこ ごまつな	566 1.9