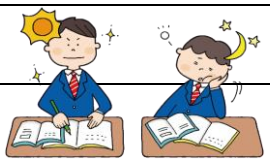
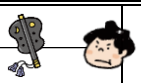
11月 給食献立表・給食だより

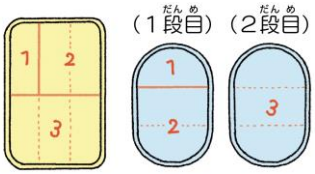
新潟市立木崎中学校

日	献立名	牛乳	黄の仲間 熱や力の元になる		赤の仲間 血や肉になる		緑の仲間 体の調子を整える		エネルギー・たんぱく質
2月	ごはん		米						845 kcal
	中華あんかけ	○	でん粉	米油　ごま油	豚肉　なると		にんじん　チンゲンサイ	にんにく　しょうが　たけのこ　もやし　たまねぎ　きくらげ	28.9 g
	さつまいもと大豆の揚げ煮		さつまいも　でん粉　三温糖	揚げ油	大豆				
	小魚		砂糖			かたくちいわし			
3火	 文化の日								
4水	 給食なし								
5木	給食なし								
6金	ごはん		米						753 kcal
	きんぴら丼の具	○	こんにゃく　三温糖　でん粉	米油　ごま油	豚肉		にんじん　青ピーマン	ごぼう　れんこん	24.0 g
	トックスープ		もち米		なると		にんじん	メンマ　しいたけ　もやし　ねぎ	
	みかん							みかん	
9月	ごはん 		米						796 kcal
	塩ちゃんこ汁	○	でん粉　砂糖		油揚げ　鶏肉		にんじん　にら	はくさい　だいこん　ぶなしめじ　しいたけ　たまねぎ	33.5 g
	ツナそぼろ		三温糖	米油	ツナ			しょうが　たまねぎ　ごぼう	
	カレーもやし			ごま			にんじん　こまつな	もやし	
10火	ごはん		米						763 kcal
	大根のオイスターソース煮	○	三温糖	米油	生揚げ　豚肉		にんじん　チンゲンサイ	だいこん　きくらげ　にんにく　しょうが	26.6 g
	揚げぎょうざ		でん粉　砂糖　小麦粉　水あめ	豚脂　植物油脂　揚げ油	鶏肉　豚肉　大豆粉			キャベツ　たまねぎ　しょうが　にんにく	
	もやしのナムル		三温糖	ごま油			こまつな	もやし　とうもろこし	
11水	丸パン		小麦粉　砂糖	ショートニング		スキムミルク			805 kcal
	ABCカレースープ	○	じゃがいも　マカロニ　三温糖	オリーブ油	白いんげん豆　ベーコン		にんじん　トマト	たまねぎ　セロリー　キャベツ　にんにく	35.7 g
	照り焼き風ハンバーグ		でん粉　三温糖		鶏肉　豚肉			たまねぎ　しょうが	
	コールスロー			米油	ツナ			キャベツ　きゅうり　とうもろこし	
12木	ごはん		米						774 kcal
	筑前煮	○	さといも　三温糖	米油	鶏肉		にんじん　さやいんげん	たけのこ　しいたけ　れんこん　ごぼう	30.6 g
	厚焼きたまご		砂糖　タピオカでん粉		たまご				
	大根のツナあえ				ツナ		だいこん葉	だいこん	
13金	ごはん		米						809 kcal
	油揚げと白菜のみそ汁	○			油揚げ　打ち豆　みそ		こまつな	えのきたけ　はくさい	29.8 g
	鶏肉のカレー煮		三温糖		鶏肉				
	さつまいもサラダ		さつまいも	たまご抜きマヨネーズ			にんじん	きゅうり　たまねぎ	

★11月24日(火)は、「弁当の日」です！

自分で決めた目標にチャレンジして、おいしくて楽しいお弁当を作りましょう！

栄養バランスのよい弁当の詰め方



弁当箱の面積を6等分して、主食が3、主菜が1、副菜が2の割合で詰めると、栄養バランスがよくなるといわれています。

★11月30日(月)は、「ラムサール給食」を実施します！

新潟市で11月30日～12月2日に「第5回世界湿地都市ネットワーク市長会議」が開催されることにちなんだ献立です。

詳しくは、別紙のたよりをご覧ください。





日	献立名	牛乳	黄の仲間 熱や力の元になる		赤の仲間 血や肉になる		緑の仲間 体の調子を整える		エネルギー・たんぱく質
16 月	ごはん		米						781 kcal
	ワンタンスープ	○	わんたん		豚肉　なると		にら　にんじん	もやし　たまねぎ　メンマ	29.1 g
	蒸し鶏ねぎソース		三温糖	ごま油	鶏肉			しょうが　ねぎ	
	春雨サラダ		はるさめ　三温糖	米油　ごま油　ごま			にんじん	もやし　きゅうり　とうもろこし	
17 火	ごはん		米						790 kcal
	地場もん自慢汁	○	さつまいも　こんにゃく		豆腐　豚肉　みそ		にんじん	ねぎ　ごぼう　だいこん	24.6 g
	くるま麸の揚げ煮		麸　でん粉　三温糖	揚げ油					
	柿入りフレンチサラダ			米油				キャベツ　きゅうり　かき	
18 水	ごはん		米						741 kcal
	のりふりかけ		砂糖		かつお節				25.2 g
	中華風たまごスープ	○	でん粉	ごま油	たまご　豆腐		にんじん　チンゲンサイ	とうもろこし	
	甘酢あんかけ肉だんご		砂糖　でん粉		鶏肉　豚肉			たまねぎ	
	しゃきしゃきサラダ		じゃがいも	ごま油			にんじん	きゅうり	
19 木	ごはん		米						836 kcal
	きのこ豚汁	○	さといも		豚肉　生揚げ　みそ		にんじん	だいこん　ねぎ　ひらたけ　まいたけ　えのきたけ	36.0 g
	魚のしょうがソース		でん粉　三温糖	揚げ油　ごま油	あぶらかれい			しょうが　たまねぎ	
	かきのもとのごまあえ		三温糖	ごま			ほうれんそう	きく　もやし	
20 金	ごはん		米						775 kcal
	ハヤシライスソース	○	米粉　砂糖　でん粉	米油	豚肉　牛肉		にんじん　トマト	たまねぎ　にんにく　セロリー　ぶなしめじ　マッシュルーム	23.0 g
	くきわかめのサラダ			米油		くきわかめ		キャベツ　きゅうり　とうもろこし	
	りんご							りんご	
23 月	勤労感謝の日								
24 火	弁当の日								
25 水	ごはん		米						784 kcal
	マーボー丼の具	○	三温糖　でん粉	米油　ごま油	豆腐　豚肉　大豆　みそ		にら	ねぎ　にんにく　しょうが　しいたけ　きくらげ	32.8 g
	中華サラダ		はるさめ　三温糖	ごま油		わかめ	にんじん	キャベツ　きゅうり	
	ルレクチェゼリー		グラニュー糖　こんにゃく粉					洋なし	
26 木	ごはん		米						776 kcal
	じゃがいものそぼろ煮	○	じゃがいも　三温糖　でん粉	米油	豚肉		にんじん	たまねぎ　たけのこ　グリンピース	34.1 g
	アーモンドとじゃこの佃煮		三温糖	アーモンド		ちりめんじゃこ			
	風味漬け							キャベツ　きゅうり　しょうが	
27 金	ゆでうどん		小麦粉　砂糖						789 kcal
	豆乳キムチスープ	○		ごま	豚肉　油揚げ　みそ　豆乳		にんじん	もやし　はくさい　えのきたけ　ねぎ	34.1 g
	わかめとツナのサラダ			ごま油　ごま	ツナ	わかめ		キャベツ　だいこん	
	チーズ					チーズ　ミルクカルシウム			
30 月	ラムサール給食								
	ごはん		米						831 kcal
	ラムサールカレー	○	さといも　さつまいも　小麦粉　コーンスターチ	米油	豚肉		にんじん	ぶなしめじ　たまねぎ　れんこん　にんにく	23.4 g
	大根とわかめのサラダ			米油		わかめ		だいこん　きゅうり　とうもろこし	
	ぶどうゼリー		水あめ　砂糖					ぶどう	

＜今月の地場産食材＞　米　大豆　さつまいも　さといも　こまつな　ほうれんそう　チンゲンサイ　ねぎ　にんじん　ごぼう　だいこん　ぶなしめじ　ひらたけ　かき

＊献立は、生鮮食品の出回り期や価格等の都合によって変更することがあります。ご了承ください。