

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	赤の仲間 血や肉になる	黄の仲間 熱や力の元になる	緑の仲間 体の調子を整える	エネルギー たんぱく質
1 金	ごはん	○		米		790 kcal
	みそ汁		豆腐,みそ	じゃがいも	だいこん,こまつな,ねぎ	30.6 g
	さばのごま揚げ		さば	揚げ油 ごま でんぷん		
	切り昆布の煮物		昆布,さつま揚げ,打ち豆	油,三温糖	にんじん	
5 火	ごはん	○		米		772 kcal
	生揚げと大根のうま煮		生揚げ,豚肉,うすら卵	サラダ油,砂糖	だいこん,にんじん,チンゲンサイ,きくらげ,にんにく,しょうが	31.5 g
	オムレツ		卵	砂糖		
	もやしのだんご			ごま,砂糖,油	もやし,にんじん,こまつな	
6 水	給食なし					kcal g
7 木	給食なし					kcal g
8 金	中華めん	○		ゆで中華		814 kcal
	みそスープ		豚肉,わかめ,みそ	サラダ油	しょうが,にんにく,メンマ,ねぎ,にんじん,もやし,にら	32.9 g
	はるまき		豚肉	揚げ油 小麦粉	たまねぎ キャベツ	
	かぶ漬け				かぶ,かぶ葉	
11 月	ごはん	○		米		850 kcal
	八宝菜		豚肉,いか,うすら卵	サラダ油,でん粉,ごま油	たまねぎ,たけのこ,にんじん,チンゲンサイ,はくさい,きくらげ	26.6 g
	大学芋			さつまいも,油,砂糖,水あめ,ごま		
12 火	麦入りごはん	○		米,麦		775 kcal
	ポークカレー		豚肉	じゃがいも,カレールウ,油	にんじん,たまねぎ,グリーンピース,しょうが,にんにく	24.2 g
	ごぼうサラダ			サラダ油	ごぼう,もやし,きゅうり,赤ピーマン	
	くだもの				日本なし	
13 水	ごはん	○		米		792 kcal
	もずくのみそ汁		もずく,木綿豆腐,みそ		ねぎ,えのきたけ	33.3 g
	鶏と大豆のごまがらめ		だいた,鶏肉	でん粉,揚げ油,砂糖,ごま	しょうが	
	塩もみ				キャベツ,きゅうり	
14 木	マーボーライス	○	豆腐,豚肉,大豆ミート,みそ	米,麦,サラダ油,三温糖,でん粉	ねぎ,にら,にんにく,しょうが,しいたけ,きくらげ	804 kcal
	中華サラダ		わかめ	はるさめ,ごま油,ごま,砂糖	にんじん,キャベツ,きゅうり	34.1 g
	くだもの				かき	
15 金	ごはん	○		米		807 kcal
	みそ汁		豆腐,みそ	さといも	だいこん,ねぎ	30.5 g
	いわしのしょうが煮		いわし	三温糖	しょうが	
	かきあえなます			三温糖,すりごま	れんこん,きゅうり,キャベツ,にんじん,きく	

18月	わかめごはん	○	わかめ	米		860 kcal
	沢煮わん		豚肉	はるさめ	にんじん,えのきたけ,ごぼう,さやえんどう,たけのこ	37.4 g
	鶏のたつた揚げ		鶏肉	でん粉,揚げ油	しょうが	
	即席漬け				キャベツ,きゅうり,にんじん	
	こざかな		乾燥小魚			
19火	パプリカライス	○		米,麦		850 kcal
	鶏のクリームソース		鶏肉,白いんげん豆,粉チーズ,牛乳	ホワイトルウ,サラダ油	にんじん,たまねぎ,ぶなしめじ,パセリ	33.7 g
	ツナサラダ		ツナ	アーモンド,サラダ油	ブロッコリー,キャベツ,たまねぎ	
	みかん				みかん	
20水	丸パン	○	スキムミルク	小麦粉		841 kcal
	野菜のスープ煮		鶏肉	じゃがいも	にんじん,たまねぎ,キャベツ,ホールコーン,セロリー	26.6 g
	ハンバーグ		豚肉,牛肉	小麦粉		
	さつまいもサラダ			さつまいも,卵抜きマヨネーズ	にんじん,きゅうり,たまねぎ	
21木	五目ごはん	○	ひじき,鶏肉,油揚げ	米,サラダ油,三温糖	にんじん	756 kcal
	わかめのみそ汁		わかめ,みそ	じゃがいも	ねぎ	30.3 g
	厚焼き玉子		卵	砂糖		
	ごまあえ		ツナ	砂糖,ごま	もやし,キャベツ,ほうれんそう	
22金	ごはん	○		米		810 kcal
	みそワンドンスープ		豚肉,なると,みそ	わんだん,ごま油	にんじん,もやし,ねぎ,にら,メンマ	30.9 g
	豚とレンコンのあまず炒め		ぶた肉	でん粉,油,砂糖,ごま油	れんこん,にんじん,ぶなしめじ,さやいんげん	
	ミルクデザート		牛乳	砂糖		
26火	ごはん	○		米		778 kcal
	おでん		うすら卵,がんもどき,ちくわ,昆布	さといも,三温糖	だいこん,にんじん	29.4 g
	小さいわしのフライ		子いわし	揚げ油 でんぷん		
	のりずあえ		のり		こまつな,もやし,にんじん	
27水	ごはん	キラっと新潟米☆地場もん献立		米		754 kcal
	地場もんきのこ汁	○	生揚げ,みそ	じゃがいも	だいこん,にんじん,ねぎ,またけ,えのきたけ	27.4 g
	にいがた小松菜メンチカツ		豚肉	揚げ油 小麦粉	こまつな	
	かきもとのポン酢あえ			ごま	きく,もやし,ほうれんそう	
28木	ごはん	○		米		741 kcal
	けんちん汁		豆腐	じゃがいも,サラダ油	にんじん,ねぎ,だいこん,ごぼう	31.2 g
	カレーの南蛮漬け		カレー	揚げ油,三温糖,ごま油, でんぷん	しょうが,ねぎ	
	塩もみ				キャベツ,きゅうり	
29金	ごはん	○		米		818 kcal
	きんぴら丼		豚肉	油,三温糖,ごま油,でん粉,ごま	にんじん,ごぼう,れんこん,ピーマン,しいたけ	28.2 g
	にら玉スープ		豆腐,卵	でん粉	にら,えのきたけ,ねぎ	
	ミニたいやき		あんこ	小麦粉 砂糖		

<今月の地場産食材> 里芋、さつまいも、ブロッコリー、柿、小松菜、ほうれん草、大根、ねぎ、ごぼう、しめじ、れんこん、白菜、米

* 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。



<11月25日(月)は「弁当の日」です>

☆自分で考えたお弁当を、家の人と相談して作りましょう。
☆早めにお弁当箱を用意し、材料を確認しておきましょう。
☆当日は、お弁当やはし、飲み物などの持ち物を忘れずに!

