

11月きゅうしょくこんだてひょう

2023. 11月

新潟市黒埼学校給食センター（小学校・中学校）

日 (曜)	こんだて	エネルギーのもと		体をつくる		体の調子をととのえる		調味料 その他	備考
		たんすいかぶつ	ししつ	たんばくしつ	むぎしつ	ビタミン			
1日 (水)	ごはん	こめ							
材料 (kcal)	さつま汁	さつまいも		とうふ とりにく		にんじん	ねぎ だいこん こんにゃく	にぼしこ みそ	
	さばのみそ煮	さとう でんぶん		さば				みそ しお	
	わかめあえ	みずあめ	ごま		わかめ		キャベツ きゅうり	しお こんぶエキス	
	牛乳				ぎゅうにゅう				
2日 (木)	ごはん	こめ							
小653 中787	なめこのみそ汁	じゃがいも		なまあげ		こまつな	なめこ だいこん ねぎ	にぼしこ みそ	
	チキンたれかつ	さとう こむぎこ パンこ でんぶん	あぶら	とりにく だいたすこ				しょうゆ みりん さけ しお こしょう	
	切り昆布の煮つけ	さとう	あぶら	さつまあげ うちまめ	こんぶ	にんじん	ごぼう こんにゃく	みりん しょうゆ にぼしこ	
	牛乳				ぎゅうにゅう				
6日 (月)	カレーピラフ	こめ	あぶら	ウインナー		にんじん	たまねぎ グリーンピース	カレーこ しお	
小586 中754	あさり入りクリームスープ	じゃがいも	あぶら	とりにく あさり しろいんげんまめ	チーズ ぎゅうにゅう	にんじん パセリ	たまねぎ	ホワイトルウ がらスープ しお こしょう	
	くきわかめのサラダ		あぶら		くきわかめ		キャベツ きゅうり コーン	す しょうゆ しお こしょう	
	のむヨーグルト	さとう	なまクリーム		ぎゅうにゅう だっしふんにゅう				
7日 (火)	きんぴら丼(愛ごはん)	こめ さとう むぎ でんぶん	あぶら ごま ごまあぶら	ぶたにく		にんじん ピーマン	ごぼう れんこん しいたけ こんにゃく	しょうゆ とうがらしこ	黒崎中学校 給食なし
小651 中 -	にらたまスープ	でんぶん		とうふ たまご		にら	えのきだけ ねぎ	がらスープ しょうゆ しお	
	やきいも	さつまいも							
	牛乳				ぎゅうにゅう				
	米粉うどん	こめこうどん							
8日 (水)	五目かけ汁			ぶたにく あぶらあげ		にんじん こまつな	だけのこ ごぼう しめじ ねぎ	しょうゆ しお みりん にぼしこ とうがらしこ	
小644 中853	さつまいもと大豆の揚げ煮	さつまいも でんぶん さとう	あぶら	だいず	ちりめんじゃこ			しょうゆ	
	牛乳				ぎゅうにゅう				
9日 (木)	ごはん	こめ							黒崎中学校 給食なし
小574 中 -	とん汁	じゃがいも		とうふ ぶたにく		にんじん	ごぼう だいこん ねぎ こんにゃく	みそ にぼしこ	
	ほっけの塩焼き			ほっけ				しお	
	金時豆の甘煮	さとう		きんとときまめ				しょうゆ しお	
	牛乳				ぎゅうにゅう				
10日 (金)	ごはん	こめ							学校田 のお米
小614 中767	卵ともずくのスープ	でんぶん		たまご とうふ	もずく		ねぎ	しょうゆ しお がらスープ	
	ぶた肉とれんこんの無酢ゆめ	でんぶん さとう	あぶら ごまあぶら	ぶたにく		にんじん さやいんげん	れんこん しめじ	しょうゆ さけ しお くろす こしょう	
	白菜漬				こんぶ		はくさい	しお しょうゆ	
	かんそうブルー						ブルー		
13日 (月)	中華丼(ごはん)	こめ でんぶん	あぶら ごまあぶら	ぶたにく いか うずらたまご あさり		にんじん チングンサイ	たまねぎ だけのこ はくさい きくらげ	がらスープ しょうゆ しお さけ こしょう	学校田 のお米
小600 中770	えびしゅうまい	パンこ でんぶん さとう みずあめ こむぎこ	あぶら	えび たら			たまねぎ	しお ほたてエキス	
	アーモンドキャベツ		アーモンド				キャベツ きゅうり	しょうゆ しお	
	牛乳				ぎゅうにゅう				
14日 (火)	五目ごはん	こめ さとう	あぶら	とりにく あぶらあげ	ひじき	にんじん		さけ しょうゆ しお	学校田 のお米
小555 中724	わかめのみそ汁	じゃがいも			わかめ		ねぎ	みそ にぼしこ	
	ちくわのいそべ揚げ	でんぶん さとう こむぎこ	あぶら	ちくわ	あおさ			しお	
	ごますあえ	さとう	ごま			ほうれんそう	きりぼしだいこん キャベツ	す しょうゆ	
	牛乳				ぎゅうにゅう				
15日 (水)	ごはん	こめ							学校田 のお米
小565 中760	おでん	さといも さとう		うずらたまご がんもどき ちくわ	こんぶ	にんじん	だいこん こんにゃく	しょうゆ さけ みりん にぼしこ	
	アーモンド入りちりめんじゃこの佃煮	さとう	アーモンド		ちりめんじゃこ			みりん しょうゆ	
	風味漬						キャベツ きゅうり しょうが	しょうゆ しお	
	(中) チーズ				チーズ				
	牛乳				ぎゅうにゅう				

16日 (木)	せわれコッペパン	コッペパン									
	パンブキンボタージュ	じゃがいも				ベーコン	ぎゅうにゅう	かぼちゃ	たまねぎ	ホワイトルワ	しお
	ソーセージキャップソース					ソーセージ	チーズ	パセリ		がらすूप	こしょう
小603 中773	コーンサラダ		あぶら					にんじん	コーン きゅうり	ケチャップ	ソース
							ぎゅうにゅう		キャベツ	す しお	こしょう
17日 (金)	ごはん	こめ むぎ									
	ポークカレー	じゃがいも	あぶら	ぶたにく				にんじん	しめじ たまねぎ	カレーこ	
				レンズまめ					グリーンピース	カレールウ	
小646 中796	ヨーグルトあえ						ヨーグルト		みかん バイン	チャツネ	
							ぎゅうにゅう		もち		
20日 (月)	ごはん	こめ									
	煮干し	さといも	あぶら	とりにく				にんじん	だけのこ	しいたけ	
		さとう						さやいんげん	れんこん	ごぼう	
	厚焼き卵	さとう	あぶら	たまご					こんにゃく	みりん さけ	しお
小566 中724	大根の浅漬け	さとう	ごま					こまつな	だいこん	かつおだし	す
		でんぶん								しお	しょうゆ
	かんそう小魚	さとう					かたくりわし			しお	
		でんぶん					ぎゅうにゅう				
21日 (火)	ごはん	こめ									
	大根と生揚げのみそ汁	さといも		なまあげ				にんじん	だいこん	ねぎ	にぼしこ
		さとう	あぶら						しょうが	ねぎ	みそ
	カレーの南蛮漬	さとう	あぶら	かれい					しょうが	ねぎ	す
小616 中777	ごぼうサラダ		ごま					にんじん	ごぼう	きゅうり	しょうゆ
							ぎゅうにゅう		キャベツ	コーン	こしょう
							ぎゅうにゅう		す		
22日 キラッと新潟米☆地場もんこんだて											
22日 (水)	ごはん	こめ									
	地場もんきのこたっぶり汁	さといも		なまあげ				にんじん	だいこん	ねぎ	にぼしこ
									しめじ	まいたけ	みそ
	にいがた小松菜メンチカツ	パンこ	あぶら	ぶたにく				こまつな	えのきだけ	たまねぎ	しお
		でんぶん		とりにく						こしょう	
小598 中722	かきのもとのポン酢あえ							ほうれんそう	きく もやし	レモンじる	す
	ルレクチェゼリー	さとう							ようなし	しょうゆ	
							ぎゅうにゅう				
24日 (金)	マーボー丼(愛ごはん)	こめ さとう	あぶら	とうふ	だいず			にら	ねぎ	にんにく	みそ
		むぎ	ごまあぶら	ぶたにく					しょうが	しいたけ	しょうゆ
	中華サラダ	はるさめ	ごまあぶら					にら	きくらげ	オイスターソース	しょうゆ
小664 中814	みかん	さとう	ごま	わかめ				にんじん	キャベツ	きゅうり	す
									みかん		
		ぎゅうにゅう					ぎゅうにゅう				
27日 (月)	ゆかりごはん	こめ						しそ			
	揚げと白菜のみそ汁			あぶらあげ				こまつな	えのきだけ	はくさい	しお
	とり肉のカレー焼き	さとう		とりにく					うめず		
小642 中809	アーモンド入りさつまいも	さつまいも	アーモンド					にんじん	しょうゆ	みりん	オイスターソース
							ぎゅうにゅう		さけ	しょうゆ	しお
							ぎゅうにゅう		たまごめき	オイスターソース	しお
									こしょう		
28日 (火)	ごはん	こめ									
	生揚げと大根のオイスターソース煮	さとう	あぶら	なまあげ				にんじん	だいこん	きくらげ	しょうゆ
				ぶたにく				チンゲンサイ	にんにく	しょうが	オイスターソース
	揚げようざ	でんぶん	さとう	あぶら	ぶたにく			にら	キャベツ	たまねぎ	しょうゆ
小622 中800	もやしのナムル	さとう	ごまあぶら		だいず				しょうが	たまねぎ	しお
			ごま					こまつな	もやし	コーン	こしょう
							ぎゅうにゅう		ラーゆ	しょうゆ	す
29日 (水)	ごはん	こめ									
	のりふりかけ	さとう		かつおぶし	のり						
	いものこ汁	さといも		ぶたにく		にんじん			ねぎ	ごぼう	にぼしこ
	肉だんご	さとう	あぶら	とりにく					こんにゃく	しょうゆ	みそ
小561 中720	ごまびたし		ごま						たまねぎ	にんにく	しょうゆ
								こまつな	しょうが	オイスターソース	エキス
							ぎゅうにゅう		もやし		しょうゆ
30日 (木)	ごはん	こめ									
	みそワントンスープ	わんたん	ごまあぶら	ぶたにく		にんじん	にら	もやし	ねぎ	メンマ	がらすूप
		でんぶん		なると							にぼしこ
	大豆と肉のアーモンドがらめ	さとう	あぶら	だいず					しょうが		みそ
小646 中813	そくせき漬			とりにく					しょうが		とうがらし
								にんじん	かぶ	キャベツ	しお
							ぎゅうにゅう				



新米の時期になりました

今年度、5年生が田植えや稲刈りをしたお米を黒埼学校給食センターでも給食に使用します。また、ふだん食べている給食のお米は「こしいぶき」ですが、市内産の「コシヒカリ」が出る日もあります。よく味わっていただきましょう。



このマークが目印です