

# 11月きゅうしょくこんだてひょう



## 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。

このマークが  
学校田のお米  
めじるし  
目印です。

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	たんぱくしつ	むきしつ	ビタミン			
1 (金)	ごはん	こめ							
	のりふりかけ	さとう でんぷん		かつおぶし	のり			しお まつちや しいたけエキス	
	中華風たまごスープ	でんぷん	ごまあぶら	たまご とうふ		にんじん チンゲンサイ	コーン	しょうゆ しお こしょう からスープ	
	えびシューマイ	パンこ でんぷん 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
	春雨サラダ	はるさめ さとう	あぶら ごまあぶら	ごま			にんじん	もやし きゅうり コーン	す しょうゆ しお
のむヨーグルト				ヨーグルト					
5 (火)	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	
	サーモンシチュー	じゃがいも	あぶら	さけ ベーコン しろいんげんまめ	スキムミルク ぎゅうにゅう チーズ	にんじん パセリ	たまねぎ しめじ	ホワイトルウ からスープ 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 しょうゆ	
	りんごゼリー	みずあめ さとう					りんご		
	牛乳				ぎゅうにゅう				
6 (水)	ごはん	こめ							
	みそワタンスープ	ワタン	ごまあぶら	ぶたにく なんと		にんじん いら	もやし ねぎ メンマ	からスープ みそ にぼしこ とうがらし	黒崎中学校 なし
	大豆と鶏肉の アーモンドがらめ	でんぷん さとう	あぶら アーモンド	だいず とりにく			しょうが	しょうゆ さけ	
	即席漬け 牛乳					にんじん	かぶ キャベツ	しお	学校田 のお米
	牛乳				ぎゅうにゅう				
7 (木)	きんぴら丼	こめ さとう でんぷん	あぶら 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	立仏小学校 はるにれ 黒崎中学校 なし
	にら卵スープ	でんぷん		とうふ たまご		いら	えのきたけ ねぎ	からスープ しょうゆ しお	学校田 のお米
	やきいも	さつまいも							
	牛乳				ぎゅうにゅう				
	ごはん	こめ							キラッと新潟米 ☆地場もん献立
8 (金)	地場もん自慢汁	さつまいも		とうふ ぶたにく		にんじん	ねぎ だいこん ごぼう こんにゃく	みそ にぼしこ	
	車麩の揚げ煮	くるまふ さとう でんぷん パンこ	あぶら					しょうゆ さけ みりん しょうゆ	学校田 のお米
	柿いりフレンチサラダ		あぶら				キャベツ きゅうり かき	す しお こしょう	
	牛乳				ぎゅうにゅう				
	ゆかりごはん	こめ				あかしそ		しお うめず	学校田 のお米
11 (月)	油揚げと白菜のみそ汁			あぶらあげ うちまめ		こまつな	えのきたけ はくさい	みそ にぼしこ	学校田 のお米
	鶏肉のカレー焼き	さとう こむぎこ		とりにく				カレーこ しょうゆ さけ	
	アーモンドいり さつまいもサラダ	さつまいも	アーモンド		ヨーグルト	にんじん	きゅうり たまねぎ	マヨネーズ (卵不使用) しお しょうゆ	
	牛乳				ぎゅうにゅう				
	ごはん	こめ							学校田 のお米
12 (火)	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 ぶたにく うずらたまご		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	さけ オイスターソース しょうゆ みりん	学校田 のお米
	揚げぎょうざ	でんぷん さとう こむぎこ	とんし あぶら ごまあぶら	ぶたにく だいず		いら	キャベツ たまねぎ しょうが	しょうゆ しお こしょう	
	もやしのナムル	さとう	ごま ラーゆ ごまあぶら			こまつな	もやし コーン	しょうゆ す	
	牛乳				ぎゅうにゅう				
	ソフトめん	ソフトめん							
13 (水)	ミートソース		あぶら	ぶたにく だいず	チーズ	にんじん トマト	たまねぎ しょうが にんにく セロリー グリーンピース	ケチャップ あかワイン トマトピューレ ハヤシルウ ソース からスープ しょうゆ	
	こんにゃくサラダ		あぶら		わかめ		こんにゃく キャベツ きゅうり コーン	す しょうゆ こしょう しお	
	なし						なし		
	牛乳				ぎゅうにゅう				
	くり入り五目ごはん	こめ さとう	くり 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	黒崎南小学校 6年生なし
14 (木)	わかめのみそ汁	じゃがいも		とうふ	わかめ		ねぎ	みそ にぼしこ	
	小さいわしのフライ	パンこ こむぎこ こめこ	あぶら		かたくちいわし あおのり			しお こしょう	学校田 のお米
	かきあえなます	さとう	ごま			こまつな	れんこん しめじ もやし きく	しょうゆ す	
	牛乳				ぎゅうにゅう				
	ごはん	こめ							学校田 のお米
15 (金)	筑前煮	さといも さとう	あぶら	とりにく		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 こんにゃく	さけ みりん しょうゆ しお にぼしこ	学校田 のお米
	厚焼きたまご	さとう でんぷん	あぶら	たまご				す みりん しょうゆ しお	
	大根のツナあえ		ごま	ツナ		こまつな	だいこん	しお	
	牛乳				ぎゅうにゅう				

18 (月)	ちゅうかどん 中華丼	こめ でんぷん	あぶら ごまあぶら	ぶたにく あさり いか うすらたまご		にんじん チンゲンサイ	たまねぎ たけのこ はくさい きくらげ	がらスープ しお しょうゆ さけ こしょう	学校田 のお米
	エネルギー (kcal)	さつまいも だいず 大豆の揚げ煮	さつまいも でんぷん さとう	あぶら	だいず			しょうゆ	
	小649	りんご					りんご		
	中808	ぎゅうにゅう 牛乳				ぎゅうにゅう			
19 (火)	ごはん	こめ							学校田 のお米
	エネルギー (kcal)	とんじり 豚汁	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 しょうゆ みりん しお	
	小593	さんまのみぞれ煮	さとう でんぷん		さんま		だいこん	しょうゆ みりん しお	
	中740	ごまあえ	さとう	ごま		こまつな	もやし キャベツ	しょうゆ	
20 (水)	ごはん (コシヒカリ)	こめ							キラッと新潟米 ☆地場もん献立
	エネルギー (kcal)	じば 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 ひらたけ まいたけ えのきだけ	みそ にぼしこ	
	小600	にいがた小松菜メンチカツ	パンこ でんぷん パンこ	あぶら	ぶたにく とりにく	こまつな	たまねぎ	しお こしょう	
	中738	かきのもとのポン酢あえ		ごま		ほうれんそう	きく もやし	しょうゆ す レモンかじゅう	
21 (木)	よこわ 横割りまるパン	コッパパン							黒埼南小学校 5年生6年生 なし
	エネルギー (kcal)	パンプキンポタージュ	じゃがいも	ホワイトルウ	ベーコン	ぎゅうにゅう チーズ	かぼちゃ パセリ	たまねぎ	
	小641	ハンバーグケチャップソース	でんぷん さとう マッシュポテト	とんし あぶら	とりにく ぶたにく だいず		トマト	たまねぎ ケチャップ ソース しお あかワイン	
	中821	コーンサラダ		あぶら			にんじん	コーン きゅうり キャベツ	
22 (金)	むぎ 麦ごはん	こめ むぎ							黒埼南小学校 5年生6年生 なし
	エネルギー (kcal)	ポークカレー	じゃがいも	あぶら	ぶたにく レンズまめ	にんじん	たまねぎ にんにく グリーンピース	カレーこ チャツネ カレールウ	
	小668	かんそうこさかな 乾燥小魚	さとう みずあめ				ヨーグルト	みかん バイン もも りんご	
	中819	ぎゅうにゅう 牛乳					かたくちいわし	しお	
25 (月)	ごはん	こめ							黒埼南小学校 5年生6年生 なし
	エネルギー (kcal)	おでん	さといも さとう		うすらたまご がんもどき ちくわ	にんじん	こんにゃく だいこん	しょうゆ さけ みりん にぼしこ	
	小593	アーモンドいり 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	
	中760	ふうみ づ 風味漬					キャベツ きゅうり しょうが	しょうゆ しお	
26 (火)	ごはん	こめ							黒埼南小学校 5年生6年生 なし
	エネルギー (kcal)	だいこん なまあ 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	みそ にぼしこ	
	小630	カレーの南蛮漬	でんぷん さとう	あぶら ごまあぶら	カレー		しょうが ねぎ	す しょうゆ さけ とうがらし	
	中787	ごぼうサラダ		ごま		にんじん	ごぼう きゅうり キャベツ コーン	す しょうゆ マヨネーズ (卵不使用) こしょう	
27 (水)	ごはん	こめ							黒埼南小学校 5年生6年生 なし
	エネルギー (kcal)	なめこ汁	じゃがいも		とうふ	こまつな	なめこ だいこん ねぎ	みそ にぼしこ	
	小604	ますの塩こうじ焼き			ます			こめこうじ しお	
	中731	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	
28 (木)	ごはん	こめ							黒埼南小学校 5年生6年生 なし
	エネルギー (kcal)	たまご 卵ともずくのスープ	でんぷん		たまご とうふ	もずく	ねぎ	しょうゆ しお がらスープ	
	小614	ぶたにく 豚肉とれんこんの黒酢炒め	でんぷん 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 くろす しお こしょう	
	中767	はくさいづ 白菜漬					こんにゃく	はくさい	
29 (金)	ごはん	こめ							黒埼南小学校 5年生6年生 なし
	エネルギー (kcal)	マーボー丼	こめ むぎ さとう でんぷん	あぶら ごまあぶら	とうふ ぶたにく だいず		にら	ねぎ にんにく しょうが しいたけ きくらげ	
	小658	ちゅうか 中華サラダ	はるさめ さとう	ごまあぶら ごま		わかめ	にんじん	キャベツ きゅうり	
	中805	みかん						みかん	