

給食だより 11月号

令和6年10月 伊米ヶ崎小学校
(小出学校給食センター)

	月	火	水	木	金	
献立	<p>こんげつ きゅうしよくむくひよ 今月の給食目標</p> <p>わしよくよ 和食の良さを し 知ろう!</p> 	<p>11月1日の献立は、市内共通献立の 『キラッと魚沼20献立』です!</p> <p>魚沼市20周年を祝し、魚沼市の秋の食材をふんだんに使ったお祝い献立です。旬のおいしさを味わいましょう。</p> <ul style="list-style-type: none"> 「有機栽培米」は今年魚沼市でとれた新米です。魚沼市から「子どもたちにおいしく食べてほしい」と提供されたものです。 「もち米団子」は国際雪合戦の雪玉をイメージしました。 「白和え」はゼンマイの赤色と豆腐の白色で20周年を祝うおめでたい紅白のメニューです。 「甘酒みそ汁」は魚沼でとれる大根や里芋などの秋の味覚をたっぷり入れたみそ汁です。甘酒を入れて、まろやかに仕上げました。 		<p>ひにち エネルギー Kcal 塩分 g</p> <p>おもに副菜 おもに主菜</p> <p>主食 汁物</p>	<p>1 672 kcal 1.9 g</p> <p>キラッとのおぬま20</p> <p>うおぬまこうはくしらあえ うおぬまゆきがっせんもちごめだんご</p> <p>ゆうきまいごはん うおぬまたつぷりあきのあまざけみそしる</p>	
	赤	4	5	6 642 kcal 2.4 g	7 599 kcal 3.2 g	8 579 kcal 2.2 g
	黄	緑	緑	緑	緑	緑
献立	<p>ふりかえきゅうじつ 振替休日</p> <p>11月3日 文化の日</p> 	<p>ふりかえきゅうじつ 振替休業日</p> 	<p>キャベツ ナ サラダ ケチャップ ハンバーグ</p> <p>コーンスープ</p> <p>レーズンコッペパン</p> <p>とりにく ぶたにく ツナ ベーコン とうにゅう きゅうにゅう</p> <p>コッペパン あぶら じゃがいも ホワイトルウ こめこ</p> <p>レーズン たまねぎ キャベツ きゅうり にんじん いんげん コーン</p>	<p>ポテトサラダ</p> <p>キムチごはん ワンタンスープ</p> <p>ぶたにく なると きゅうにゅう</p> <p>ごはん ごまあぶら ごま じゃがいも マヨネーズ ワンタン</p> <p>はくさいキムチ たら しょうが にんにく キャベツ にんじん きゅうり メンマ たまねぎ ほうれんそう ねぎ</p>	<p>いいはのひ こんだて</p> <p>ほうれんそう サラダ さばのみそに</p> <p>ごはん しょうゆじる</p> <p>さば みそ ハム とりにく とうふ きゅうにゅう</p> <p>ごはん さとう ごまあぶら</p> <p>しょうが ほうれんそう にんじん もやし だいこん たまねぎ えのきたけ ほししいたけ</p>	
	赤	11 604 kcal 1.9 g	12 679 kcal 2.2 g	13 604 kcal 2.4 g	14 602 kcal 2.0 g	15 607 kcal 2.1 g
	黄	緑	緑	緑	緑	緑
献立	<p>きりほしだいこんの マヨサラダ</p> <p>ぶたにくの てっこつに</p> <p>ごはん とうふの みそしる</p>	<p>たらとだいすの ケチャップがらめ</p> <p>きのこじる</p> <p>ゆでうどん</p>	<p>ちゅうか サラダ</p> <p>シューマイ</p> <p>ひとり 2こ</p> <p>ごはん ヤーザン とうふ</p>	<p>のりごま あえ</p> <p>ぶたにくの しょうが いため</p> <p>ごはん とうにゅう さつまじる</p>	<p>ごもく きんぴら</p> <p>とりの てりやき</p> <p>ごはん はくさいの みそしる</p>	
	赤	18 575 kcal 1.9 g	19 590 kcal 1.9 g	20 603 kcal 2.7 g	21 575 kcal 1.9 g	22 660 kcal 2.8 g
	黄	緑	緑	緑	緑	緑
献立	<p>ブロッコリー サラダ</p> <p>あつあげの みそいため</p> <p>ごはん しめじの みそしる</p>	<p>おかか あえ</p> <p>くるまふの あげに</p> <p>ひとり 2こ</p> <p>ごはん ぐたくさん みそしる</p>	<p>コーン マヨ サラダ</p> <p>こんさい ポーク ビーンズ</p> <p>いちごジャム</p> <p>コッペパン やさい スープ</p>	<p>わしよく こんだて</p> <p>さつまいもの ごまみそあえ</p> <p>さけの みりん やき</p> <p>ごはん うおぬま けんちんじる</p> <p>カレー (むぎごはん)</p>	<p>レモンムース</p> <p>フレンチ サラダ</p> <p>ハム ぶたにく とうにゅう きゅうにゅう</p> <p>ごはん むぎ あぶら さとう じゃがいも</p> <p>キャベツ にんじん きゅうり コーン たまねぎ しょうが にんにく レモン</p>	
	赤	25 592 kcal 1.9 g	26 689 kcal 2.2 g	27 614 kcal 1.8 g	28 629 kcal 2.1 g	29 582 kcal 1.9 g
	黄	緑	緑	緑	緑	緑
献立	<p>わかめ サラダ</p> <p>しろみ さかなの ごまフライ</p> <p>ごはん なまあげの みそしる</p>	<p>アップル モッチー</p> <p>れんこん サラダ</p> <p>からみそ タンタンスープ</p> <p>ソフトめん</p>	<p>ひじきの マヨあえ</p> <p>あつあげの ホイコーロー</p> <p>ごはん さつまいもの みそしる</p>	<p>こまつなの しおこんぶ あえ</p> <p>ユーリンチー</p> <p>ごはん だいこんの スープ</p>	<p>コーン ポテト ソテー</p> <p>さわらの さいきょう やき</p> <p>ごはん キャベツの みそしる</p>	
	赤	メメルーサ わかめ なまあげ みそ だいすペースト きゅうにゅう	ぶたにく だいすミート みそ とうにゅう きゅうにゅう	あつあげ ぶたにく ひじき あぶらあげ みそ きゅうにゅう	とりにく しおこんぶ とうふ わかめ きゅうにゅう	さわら ベーコン あぶらあげ とうふ みそ きゅうにゅう
	黄	ごはん こむぎこ ごま あぶら さとう ごまあぶら じゃがいも	ソフトめん ごまあぶら ごま さとう こめこ パンツナ	ごはん あぶら さとう マヨネーズ ごま さつまいも	ごはん かたくりこ あぶら さとう ごまあぶら ごま	ごはん さとう じゃがいも あぶら
緑	もやし きゅうり はくさい にんじん たまねぎ	れんこん キャベツ きゅうり にんじん もやし たけのこ ほししいたけ ねぎ ほうれんそう しょうが にんにく りんご	たけのこ キャベツ ビーマン にんにく もやし きゅうり にんじん だいこん たまねぎ えのきたけ	しょうが ねぎ にんにく キャベツ もやし にんじん こまつな だいこん えのきたけ	たまねぎ にんにく パセリ にんじん キャベツ もやし こまつな	

※都合により献立は変更になる場合があります。