

給食だより

11月号

令和7年11月 伊米ヶ崎小学校
(小出学校給食センター)

	月	火	水	木	金
	日にち エネルギー Kcal 塩分 g				
こんだて	おもに副菜 おもに主菜 主食 汁物	今月の給食目標 和食の良さを 知ろう！	11/11(火)～19(水)の献立は「まごわやさしい」をテーマに提供します。 この言葉は、健康的な食生活を送るために、意識して取り入れた7つの食材の頭文字をつなげたものです。日本人は昔からこれらの食材を食べる習慣があり、和食文化として継承してきました。あらためて和食の良さに気づき、これからも和食をおいしく食べていきたいですね。	11/20(木)の献立は、市内共通献立「キラッと新潟米☆地場もん献立」です。この日のごはんは、魚沼市から提供していただく「魚沼産“有機米”コシヒカリ」のお米を使用する予定です。丁寧に育てられたお米を、味わっていただきます！	
あか	おもに体をつくる食べ物	いいにほんしょく 11月24日は 和食の日	まめ ごま かめ やさい さかな しいたけ いも		
き	おもに熱や力になる食べ物				
みどり	おもに体の調子を整える食べ物				
	3	4 635 kcal 2.3 g	5 603 kcal 2.9 g	6 625 kcal 2.0 g	7 629 kcal 2.0 g
こんだて	文化の日	なめたけ あえ ごはん たまねぎのみそしる	コールスロー サラダ ハンバーグ オートムポトフ こめこレーズンパン	チャプチェ とりの ピリからやき ごはん キャベツのみそしる	さつまいもの ごまみそあえ ししゃも フライ ごはん さわにわん
あか		とりにく こうやどうふ あぶらあげ みそ ぎゅうにゅう こめ かたくりこ さつまいも あぶら さとう	ハンバーグ ウインナー ぎゅうにゅう こめ さとう さつまいも	とりにく ぶたにく あぶらあげ とうふ みそ ぎゅうにゅう こめ さとう はるさめ あぶら ごま あぶら	ししゃも みそ ぶたにく かまぼこ ぎゅうにゅう こめ ごむぎこ あぶら ごま さつまいも さとう はるさめ
き		しょうが ほうれんそう キャベツ もやし にんじん えのきだけ たまねぎ はくさい しめじ	レーズン キャベツ きゅうり にんじん コーン たまねぎ だいこん はくさい こまつな	にんじん たまねぎ たけのこ ほししいたけ にんにく キャベツ ほうれんそう	にんじん キャベツ ブロッコリー ごぼう えのきだけ たけのこ
みどり					
	10 660 kcal 2.8 g	11 693 kcal 1.8 g	12 646 kcal 2.0 g	13 591 kcal 2.2 g	14 574 kcal 2.2 g
こんだて	みかん だいすのしょうゆ フレンチ ハヤシライス (むぎごはん)	まごわやさしい こんだて ほうれんそう の いそかあえ にいがた まめてん とりごぼうじる おおむぎめん	まごわやさしい こんだて ナムル あつあげの ごまだれ ごはん だいこんの オスターソース	まごわやさしい こんだて わかめ サラダ とりじゃがの みそに ごはん うちまめの みそしる	まごわやさしい こんだて ビーフン いため あじの ねぎみそやき ごはん やさいたっぷり しりとりスープ
あか	だいす ハム ぶたにく ぎゅうにゅう	だいす のり とりにく ぎゅうにゅう	あつあげ ぶたにく なると ぎゅうにゅう	とりにく みそ わかめ ハム あぶらあげ うちまめ ぎゅうにゅう	あじ みそ ぶたにく なると ぎゅうにゅう
き	こめ むぎ あぶら じゃがいも ハヤシルウ	こめ むぎ あぶら じゃがいも ハヤシルウ	こめ あぶら さとう ごま ごまあぶら かたくりこ	こめ じゃがいも あぶら さとう ごまあぶら	こめ さとう ごまあぶら じゃがいも
みどり	もやし きゅうり たまねぎ にんじん マッシュルーム にんにく しょうが トマト みかん	ほうれんそう もやし にんじん たまねぎ ごぼう ほししいたけ はくさい ねぎ	もやし にんじん きゅうり だいこん たまねぎ きくらげ しょうが にんにく	グリーンピース しょうが もやし きゅうり コーン だいこん にんじん はくさい えのきだけ	ねぎ にんじん たまねぎ ピーマン たけのこ ほししいたけ しめじ とうもろこし もやし こまつな
	17 599 kcal 2.2 g	18 574 kcal 1.9 g	19 664 kcal 2.8 g	20 651 kcal 2.1 g	21 595 kcal 1.9 g
こんだて	まごわやさしい こんだて だいす サラダ いわしの みぞれに ごはん はくさいと にくだんごの スープ	まごわやさしい こんだて れんこん サラダ ぶたにくと さつまいもの あまからいため ごはん ほししいたけの みそしる	まごわやさしい こんだて ダブル ポテト サラダ とりにくの トマトに りんごジャム キャベツと ベーコンの スープ コッペパン	キラッとにいがたまい☆じほもん こんだて からし なます チキン みそカツ ごはん (ゆうきまい) やまじる	わふう マヨサラダ ぶたにくの しおこうじ いため ごはん だいこんの みそしる
あか	いわし だいす にくだんご ぎゅうにゅう	ぶたにく ツナ なまあげ みそ だいすペースト ぎゅうにゅう	とりにく ベーコン ぎゅうにゅう	とりにく みそ あぶらあげ ぶたにく とうふ ぎゅうにゅう	ぶたにく ツナ かつおぶし みそ なまあげ だいすペースト ぎゅうにゅう
き	こめ さとう あぶら マロニー	こめ さつまいも あぶら さとう ごまあぶら	じゃがいも さとう あぶら かたくりこ じゃがいも さつまいも マヨネーズ	こめ さとう ごまあぶら ごむぎこ ごま きりたんぽ	こめ あぶら さとう マヨネーズ
みどり	キャベツ もやし こまつな はくさい にんじん ほししいたけ ねぎ	たまねぎ いんげん れんこん キャベツ にんじん こまつな だいこん はくさい ほししいたけ えのきだけ ねぎ	りんご たまねぎ グリル にんにく しょうが トマト にんじん たまねぎ きゅうり しめじ キャベツ ほうれんそう	ほししいたけ きりほしだいこん にんじん きゅうり だいこん ごぼう わらび ミズナ やまうと しめじ ねぎ	たまねぎ ピーマン キャベツ こまつな にんじん だいこん えのきだけ ねぎ
	24	25 642 kcal 2.2 g	26 596 kcal 2.0 g	27 653 kcal 1.9 g	28 604 kcal 1.9 g
こんだて	振りかえきゅうじつ 振替休日 11/23 勤労感謝の日	はなやさい サラダ こんさい ミートソース ソフトめん	あぶら の のもの サバの しおやき ごはん じゃがいもの みそしる	おかか おひたし とりの カレー からあげ ごはん みそけんちん じる	しょうゆ フレンチ とうふ チリ ごはん にくじゃが
あか		ぶたにく だいすミート ぎゅうにゅう	サバ ふ あぶらあげ わかめ みそ だいすペースト ぎゅうにゅう	とりにく かつおぶし とうふ ちくわ みそ ぎゅうにゅう	あつあげ ひじき ぶたにく ぎゅうにゅう
き		ソフトめん あぶら さとう	こめ あぶら さとう じゃがいも	こめ さとう かたくりこ あぶら さとう ごまあぶら	こめ ごまあぶら さとう あぶら じゃがいも
みどり		ブロッコリー かぼちゃ キャベツ コーン だいこん たまねぎ にんじん れんこん グリル しょうが にんにく トマト	にんじん きりほしだいこん しらたき キヌサヤ たまねぎ はくさい	しょうが にんにく キャベツ もやし にんじん ほうれんそう だいこん ごぼう つきこん	たまねぎ いんげん しょうが にんにく きゅうり もやし キャベツ コーン にんじん しらたき グリーンピース

※都合により献立は変更になる場合があります。