



11がつのきゅうしょくもくひょう

しょくじのあいさつをきちんとしよう

10月31日(火)~11月10日(金)は「としょかんまつり」です。
きかんちゅうには、ほんにかんけいする「おはなしきゅうしょく」がとうじょうします。おたのしみに！！

おはなし
きゅうしょく

Table with columns: 日(曜), こんだて, あかのしょくひん, きいろのしょくひん, みどりのしょくひん, ちょうみりょう, えいようか. Rows include dates from 11/1 to 11/14 with meal details and nutritional info.

《かみかみきゅうしょく》です。よくかんでたべましょう



【新潟県内の学校給食で一斉に「キラッと新潟米☆地場もん献立」を実施します】

11月は「新潟県教育月間」です。この機会に、子どもたちが地域への愛着をさらに高め、県内の食や農林水産業への理解を深めてもらうために、

15 (水)	おいわいごもくごはん	とりにく だいす あぶらあげ	ひじき	こめ さんあんどう	こめあぶら	にんじん	グリーンピース	しょうゆ さけ だしパック	I材料 -	594 kcal
	こうはくしらたまのすましじる	なると	わかめ	しらたまもち		みつば	ながねぎ まいだけ	しょうゆ しお さけ だしパック	たんぱく質	23.8 g
	あつやきたまご	たまご		さとう	あぶら			しょうゆ しお さけ だしパック	脂質	18.0 g
	きりぼしだいこんのナムル			さとう	こま ごまあぶら	にんじん	きゅうり きりぼしだいこん	す しょうゆ	食塩相当量	3.1 g
	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう							
16 (木)	こめこいりコッペパン		だしぶんじゅう	こむぎこ こめこ さとう	ショートニング			しお	I材料 -	649 kcal
	クリームシチュー		ぎゅうにゅう なまクリーム	こめこのホワイトル ジャがいも	こめあぶら	にんじん パセリ	たまねぎ マッシュルーム	がらすूप こしょう	たんぱく質	27.5 g
	スラッピージョー	ベーコン ぶたにく だいすミート		こめこパンこ さんあんどう	こめあぶら	にんじん	にんにく たまねぎ	あかワイン こしょう しお ケチャップ ちゅうのうソース	脂質	25.9 g
	カレーキャベツ			さとう			キャベツ	カレーこ こしょう てんひしお しお す つぶマスタード	食塩相当量	2.2 g
	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう							
17 (金)	ごはん			こめ					I材料 -	632 kcal
	さわにわん	ぶたにく		はるさめ		にんじん きぬさや	えのきだけ ごぼう	だしパック しお しょうゆ さけ	たんぱく質	24.0 g
	イカフライ	イカ		こむぎこ パンこ	こめあぶら			ウスターソース みりん	脂質	22.2 g
	アーモンドあえ			さとう	アーモンド	ほうれんそう	キャベツ	しょうゆ	食塩相当量	2.1 g
	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう							
21 (火)	マーボーライス	ぶたにく とりレバ だいすミート みそ とうふ		こめ さとう かたくりこ	こめあぶら こめあぶら	にら にんじん	もやし ながねぎ にんにく しょうが しいたけ	がらすूप しょうゆ さけ しお オイスターソース トウバンジャン	I材料 -	605 kcal
	はるさめとわかめのサラダ		わかめ	はるさめ さとう	こま ごまあぶら こめあぶら		きゅうり	しょうゆ す つぶマスタード	たんぱく質	23.4 g
	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう						脂質	19.6 g
									食塩相当量	2.2 g
☆ (水)	「キラッと新潟米☆地場もん献立」を味わおう！									
	にしくのしんまいコシヒカリごはん			こめ					I材料 -	568 kcal
	じばもんじる	ぶたにく うちまめ				にんじん	だいこん ながねぎ ひらだけ	がらすूप しお しょうゆ さけ	たんぱく質	24.5 g
	ハンバーグえちごみソース	ぶたにく とりにく みそ		さとう こめこ	こめあぶら		たまねぎ	しお こしょう	脂質	18.6 g
	かきのもととポンスあえ					オータムポエム	かきのもと キャベツ	ボンす てんひしお	食塩相当量	2.0 g
ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう								
24 (金)	ごはん			こめ					I材料 -	626 kcal
	カレースープ	とりにく		こめこのホワイトル ジャがいも さんあんどう	こめあぶら	トマト パセリ にんじん パプリカ	たまねぎ にんにく	カレーこ クミン しお がらすूप	たんぱく質	25.7 g
	こイワシフライ		かたくちイワシ (ぎょうらん) あおのり	こむぎこ パンこ	こめあぶら			しお	脂質	23.4 g
	こまつなととうふのサラダ	ロースハム とうふ	やきのり	さとう	こま こめあぶら	こまつな	キャベツ	す てんひしお しょうゆ	食塩相当量	1.8 g
	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう						食塩相当量	1.9 g
27 (月)	キャベツカレーライス	ぶたにく とりレバ だいすミート		こめ ジャがいも こめこのカレールフ	こめあぶら	にんじん トマト	キャベツ たまねぎ にんにく しょうが		I材料 -	646 kcal
	ふくじんづけ					にんじん	だいこん	しょうゆ みりん	たんぱく質	20.2 g
	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう						脂質	18.5 g
	ヨーグルトあえ		ヨーグルト	さとう			もも みかん パイナップル	かんてん	食塩相当量	1.9 g
28 (火)	ごはん			こめ					I材料 -	692 kcal
	スンドゥブチゲ	たまご ぶたにく あさり とうふ みそ		さとう	こめあぶら	にら	ながねぎ にんにく えのきだけ	コチュジャン さけ しお しょうゆ	たんぱく質	28.8 g
	メンチカツ	ぶたにく		こむぎこ パンこ	こめあぶら		たまねぎ キャベツ	しお こしょう	脂質	27.3 g
	だいこんのナムル			さとう	こま ごまあぶら こめあぶら	にんじん	だいこん にんにく	しょうゆ す てんひしお	食塩相当量	2.2 g
	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう							
29 (水)	ごはん			こめ					I材料 -	560 kcal
	とらねこふりかけ	ツナ	ひじき	さとう	アーモンド		きりぼしだいこん	みりん しょうゆ	たんぱく質	23.6 g
	じゃがいものオイスターソースに	ぶたにく		じゃがいも かたくりこ	さとう こめあぶら	チンゲンサイ にんじん	にんにく しょうが きくらげ	がらすूप しょうゆ オイスターソース トウバンジャン	脂質	16.8 g
	のりすあえ		やきのり			にんじん こまつな	キャベツ	す しょうゆ	食塩相当量	2.0 g
	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう							
かんそうこざかな		かたくちイワシ	さとう					しお		
30 (木)	ごはん			こめ					I材料 -	615 kcal
	さつまいものみそしる	あぶらあげ みそ		さつまいも			もやし ながねぎ	にほしこ	たんぱく質	16.9 g
	あさりのクリームコロッケ	あさり	ぎゅうにゅう	こむぎこ パンこ	こめあぶら	なのはな	たまねぎ	しお こしょう	脂質	21.5 g
	やさいのみそナッツあえ	みそ		さんあんどう	アーモンド	ほうれんそう にんじん	キャベツ	しょうゆ さけ みりん	食塩相当量	2.0 g
	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう							
一食あたりの平均	エネルギー たんぱく質	615 kcal 24.0 g	脂質 食塩相当量	21.0 g 2.1 g	カルシウム 鉄	353 mg 3.2 mg				

「ちょいしお まいかちゃんきゅうしょく」です



「☆」がついている日は「西区一斉コシヒカリ給食の日」です。  
西区農政商工課から補助していただき、11月～3月まで、月に数回西区のおいしい新米コシヒカリが登場します。