## 令和7年度

# 11月 きゅうしょくこんだてひょう



1709

家庭数配付

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

## 11月4日(火)~11月17日(月)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

えい。	ようか	
エネルキ゛ー	648	kca
たんぱく質	26.8	g
脂質	23.7	g
食塩相当量	2.1	g
エネルキ゛ー	649	kca
たんぱく質	24.0	g
脂質	23.7	g
食塩相当量	2.5	g

В	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	
(曜)		からだ	をつくる		ーのもと	からだのちょう	うしをととのえる	など		
	ごはん	=++u		こめ			#U=/ ####		エネルキ゛ー	648 kcal
4	だいこんじる	うちまめ みそ	わかめ	1821 - m===		こまつな	だいこん たまねぎ えのきだけ	にぼしこ	たんぱく質	26.8 g
(火)	サケチーズフライ	サケ	チーズ	パンこ こむぎこ かたくりこ	こめあぶら		おはなし	しお	脂質	23.7 g
	さといものにっころがし	ぶたにく		さといも さとう		にんじん	きゅうしょく	しょうゆ みりん だしパック	食塩相当量	2.1 g
	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう							
	コーンごはん		おはなし	こめ			コーン	さけ しょうゆ しお	エネルキ゛ー	649 kcal
5	みそワンタンじる	ぶたにく みそ	きゅうしょく	こむぎこ		にんじん ニラ	キャベツ メンマ ながねぎ	がらスープ しお こしょう	たんぱく質	24.0 g
(水)	あつやきたまご	たまご		さとう	あぶら			しお す かつおだし	脂質	23.7 g
	くきわかめのマヨサラダ	ロースハム	くきわかめ	さとう	ごまあぶら ノンエッグマヨネーズ		キャベツ	マスタード す	食塩相当量	2.5 g
	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう							
	きつねこあげパン		だっしふんにゅう	こむぎこ さとう キャラメル	ショートニング こめあぶら			しお コーヒー	エネルキ゛ー	661 kcal
6	ポトフ	ウインナー		じゃがいも		にんじん いんげん パセリ	キャベツ たまねぎ かぶ	がらスープ しお しょうゆ こしょう みりん	たんぱく質	25.5 g
(木)	チキンサラダ	とりにく		dotado	こめあぶら		コーン きゅうり キャベツ	てんぴしお す こしょう	脂質	30.4 g
(11)	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう	おはなし きゅうしょく					食塩相当量	2.9 g
	チーズ		チーズ							
	なめし			こめ さとう		だいこんのは		しお かつおぶし	エネルキ゛ー	614 kcal
7	さわにわん	ぶたにく	おはなし きゅうしょく _	はるさめ		にんじん えんどう	えのきだけ ごぼう	かつおぶし しお しょうゆ さけ	たんぱく質	27.5 g
	とりのてんぷら	とりにく	- P 702	こむぎこ コーンスターチ	こめあぶら		しょうが	しょうゆ こしょう	脂質	23.1 g
(金)	ごまあえ			さんおんとう	ごま	こまつな	きりぼしだいこん キャベツ	しょうゆ	食塩相当量	2.4 g
	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう							
	ソフトめん			こむぎこ					エネルキ゛-	649 kcal
10	けんちんかけじる	あぶらあげ		さといも		にんじん	ごぼう だいこん はくさい なめこ ながねぎ	だしパック しお さけ しょうゆ	たんぱく質	26.1 g
(月)	かばやきさんたろうのキュウリマヨあえ	タラ		こむぎこ さとう	ノンエッグマヨネーズ あぶら	おはなし	きゅうり	しょうゆ こしょう みりん	脂質	22.1 g
(/3/	きんときまめのあまに	きんときまめ		さとう		きゅうしょく		しお しょうゆ	食塩相当量	2.1 g
	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう							
	★にしくのしんまいコシヒカリごはん			★にしくのしんまいコ シヒカリ					エネルキ゛ー	636 kcal
11	はくさいのみそしる	あぶらあげ	おはなし						たんぱく質	23.8 g
	キノコのジェリー カツレツのせ	ぶたにく	きゅうしょく	パンこ こむぎこ	こめあぶら		まいたけ マッシュルーム	しお こしょう コンソメ アガー	脂質	25.9 g
(火)	ごまずあえ			さとう	ごま	ほうれんそう にんじん	キャベツ	しょうゆ す	食塩相当量	2.2 g
	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう							
	ごはん			こめ					エネルキ゛ー	649 kcal
12	のらねこスープ	とりにく ベーコン		さとう		にんじん トマト	なす たまねぎ だいこん ながねぎ グリンピース	がらスープ カレーこ しお こしょう いちみとうがらし	たんぱく質	30.0 g
(水)	カレイのかばやき	カレイ		かたくりこ みずあめ さんおんとう	ごま こめあぶら			しょうゆ みりん	脂質	23.5 g
(/3//	たくあんあえ					おはなし きゅうしょく	キャベツ きゅうり たくあん	てんぴしお しょうゆ	食塩相当量	2.4 g
	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう							
	クロワッサン		だっしふんにゅう	こむぎこ さとう	ショートニング			しお	エネルキ゛ー	653 kcal
4.0	こめこのコーンポタージュ		ぎゅうにゅう なまクリーム	こめこ きとう	バター こめあぶら	にんじん パセリ	コーン えのきだけ たまねぎ	がらスープ しお こしょう	たんぱく質	23.5 g
13	とりにくとポテトのケチャップいため	とりに<		じゃがいも かたくりこ さんおんとう	こめあぶら	おはなし	たまねぎ	ケチャップ さけ ウスターソース	脂質	37.3 g
(11)	せんキャベツ					きゅうしょく	キャベツ きゅうり	てんびしお しょうゆ	食塩相当量	2.5 g
	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう							
	くろチャーハン	ぶたにく チャーシュー	おはなし	こめ	こめあぶら ごまあぶら	チンゲンサイ	ながねぎ コーン	たまりじょうゆ とりがらだし さけ オイスターソース	<b>エネルキ</b> * -	589 kcal
14	ふくじんあえ		きゅうしょく	さとう		にんじん	キャベツ だいこん きゅうり なす すいか れんこん しそ しょうが	しょうゆ しお みりん す	たんぱく質	20.4 g
(31/)	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう						脂質	16.6 g
	ホットケーキ	たまご	ぎゅうにゅう	こむぎこ さとう	バター ショートニング			しお	食塩相当量	2.2 g

「★」がついている日は、「西区一斉コシヒカリ給食の日」です。 お楽しみに!!





	へつキだけはどもけだけそん	なぶこなげ	おはなし	ーム ナレン		にんじん	だいこん しょうが	しょうゆ す	エネルキ゛ー	614 kcal
	つつまないけどおいないさん	あぶらあげ	きゅうしょく	こめ さとう			かんぴょう はくさい だいこん	みりん つきこん		
17	とんじる	ぶたにく みそ ロースハム		じゃがいも	ごま	にんじん	ながねぎ ごぼう	にぼしこ りんごす しょうゆ	たんぱく質	21.1 g
(月)	うどんサラダ	かつおぶし	わかめ	うどん	こめあぶら	いんげん	キャベツ	こしょう	脂質	16.8 g
	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう						食塩相当量	2.8 g
	ぶどうゼリー			さとう みずあめ カレールウ さとう			ぶどう		-4417	
10	ポークカレーライス	ぶたにく		じゃがいも	こめあぶら アーモンド	にんじん	たまねぎ にんにく	ケチャップ しお てんびしお す	I ネルキ゛-	608 kcal
18	ツナとブロッコリーのナッツサラダ	ツナ				プロッコリー	コーン キャベツ	こしょう しょうゆ	たんぱく質	17.3 g
(火)	ジョア		ジョア						脂質	20.6 g
							<u> </u>	29. 29. 301	食塩相当量	1.8 g
	<b>-^</b> \ /				みかみきゅうし。	<b>ょく》です。 よく</b>	くかんでたべき	ردي سي	-40.4"	007.1.1
	ごはん			<b>∠</b> ⊗			たまねぎ	"	I ネルキ゛-	627 kcal
19	こまつなのみそしる	みそ		じゃがいも かたくりこ		こまつな	えのきだけ	にぼしこ しお こしょう	たんぱく質	25.4 g
(水)	わふうにこみハンバーグ	ぶたにく とりにく		さんおんとう	あぶら		たまねぎ しょうが	しょうゆ さけ	脂質	22.4 g
	かみかみサラダ	だいず			ノンエッグマヨネーズ	にんじん	きゅうり	てんぴしお みりん しょうゆ	食塩相当量	2.4 g
	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう							
	マーボーライス	とうふ みそ ぶたにく とりレバー		こめ さとう かたくりこ	こめあぶら ごまあぶら	にんじん ニラ	もやし ながねぎ にんにく しょうが しいたけ	がらスープ しょうゆ オイスターソース	エネルキ゛ー	614 kcal
20	 はるさめとみかんのサラダ	151/212 ( 25071	わかめ	はるさめ さとう	ごまあぶら		きゅうり みかん	トウバンジャン さけ す しょうゆ	たんぱく質	26.4 g
(木)	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう		0.000		2433 0010	9 04 219	脂質	21.2 g
(1)	かんそうこざかな		カタクチイワシ	さとう みずあめ				しお	食塩相当量	2.3 g
	*	ラッと			也場も	ん献	立 パー		DATE:	2.0 8
	•	ラッと	全新潟	米 ☆ :	心 物 も	ん関	ル ハー	r ı		
21	ごはん			こめ					エネルキ゛ー	611 kcal
	じばもんじまんじる	ぶたにく みそ		さつまいも		にんじん	ながねぎ だいこん ごぼう	つきこん にぼしこ	たんぱく質	19.7 g
(金)	くるまふのあげに			くるまふ かたくりこ さんおんとう	こめあぶら			しょうゆ みりん さけ	脂質	19.4 g
	こしわおけさがきいりフレンチサラダ				こめあぶら		こしわおけさがき キャベツ きゅうり	てんぴしお す こしょう	食塩相当量	2.1 g
	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう							
	丰	- · · · · ·	a 40 39		. 10 1	, ±1				
	7	ラッと	<b>全新潟</b>	米 ☆ :	地場も	ん献	立 パー	F 2		
	ごはん	フッと	2 新 為	<b>术 ☆ :</b>	地場も	ん献	立 バー	F 2	エネルキ゛-	629 kcal
	ごはん		-	⊂ø.	地場も	ん献	だいこん ながねぎ			
25		<b>フッと</b>	- 新 為		也場も	ん献		ト <b>2</b>		629 kcal 25.9 g
25 (火)	ごはん		2 新 渦	⊂ø.	也 場 も		だいこん ながねぎ ひらたけ まいたけ えのきだけ しめじ			
	ごはん じばもんきのこたっぷりじる	みそ	二 和 海	こめ		んが、	だいこん ながねぎ ひらたけ まいたけ えのきだけ しめじ なめこ なし たまねぎ キャベツ	にぼしこ こんぶだし	たんばく質	25.9 g
	ごはん じばもんきのこたっぷりじる タラのなしソースがけ	みそ	- 新 海 ぎゅうにゅう	こめ			だいこん ながねぎ ひらたけ まいたけ えのきだけ しめじ なめこ なし たまねぎ	にぼしこ こんぶだし しょうゆ す さけ	たんぱく質 脂質	25.9 g 20.9 g
	ごはん じばもんきのこたっぷりじる タラのなしソースがけ かきのもとのおひたし	みそ		こめ			だいこん ながねぎ ひらたけ まいたけ えのきだけ しめじ なめこ なし たまねぎ キャベツ	にぼしこ こんぶだし しょうゆ す さけ	たんぱく質 脂質	25.9 g 20.9 g
	ごはん じばもんきのこたっぷりじる タラのなしソースがけ かきのもとのおひたし ぎゅうにゅう	みそ	ぎゅうにゅう	こめ さといも かたくりこ さとう			だいこん ながねぎ ひらたけ まいたけ えのきだけ しめじ なめこ なし たまねぎ キャベツ	にぼしこ こんぶだし しょうゆ す さけ	たんぱく質 脂質	25.9 g 20.9 g
	ごはん じばもんきのこたっぷりじる タラのなしソースがけ かきのもとのおひたし ぎゅうにゅう ミルクゼリー	みそ	ぎゅうにゅう ぎゅうにゅう	こめ さといも かたくりこ さとう さとう みずあめ	<b></b>		だいこん ながねぎ ひらだけ まいたけ えのきだけ しめじ なめこ なし たまねぎ キャベツ かきのもと	にぼしこ こんぶだし しょうゆ す さけ しょうゆ	たんぱく質能質	25.9 g 20.9 g 2.2 g
(火)	ごはん じばもんきのこたっぷりじる タラのなしソースがけ かきのもとのおひたし ぎゅうにゅう ミルクゼリー カレーあじごはん	みそ	ぎゅうにゅう	さといも かたくりこ さとう さとう みずあめ こめ	こめあぶら こめあぶら	ぼうれんそう	だいこん ながねぎ ひらだけ まいたけ えのきだけ しめじ なめこ たまねぎ キャベツ かきのもと	にほしこ こんぶだし しょうゆ す さけ しょうゆ カレーこ しお がらスープ てんびしお す	たんぱく質 脂質 食塩相当量 IAN+・-	25.9 g 20.9 g 2.2 g
(火)	ごはん  じばもんきのこたっぷりじる  タラのなしソースがけ かきのもとのおひたし ぎゅうにゅう ミルクゼリー カレーあじごはん アサリクリームソースがけ	みそ タラ アサリ とりにく	ぎゅうにゅう ぎゅうにゅう	さといも かたくりこ さとう さとう みずあめ こめ	こめあぶら こめあぶら こめあぶら	ぼうれんそう	だいこん ながねぎ ひらだけ まいたけ えのきだけ しめじ なめこ たまねぎ キャベツ かきのもと	にほしこ こんぶだし しょうゆ す さけ しょうゆ カレーこ しお がらスープ てんびしお す こしょう	たんぱく質 脂質 食塩相当量 Iঝギー たんぱく質	25.9 g 20.9 g 2.2 g 617 kcal 22.7 g
(火)	ごはん  じばもんきのこたっぷりじる  タラのなしソースがけ かきのもとのおひたし ぎゅうにゅう ミルクゼリー カレーあじごはん アサリクリームソースがけ ハムサラダ	みそ タラ アサリ とりにく	ぎゅうにゅう ぎゅうにゅう ぎゅうにゅう なまクリーム チーズ	さといも かたくりこ さとう さとう みずあめ こめ	こめあぶら こめあぶら こめあぶら	ぼうれんそう	だいこん ながねぎ ひらだけ まいたけ えのきだけ しめじ なめこ たまねぎ キャベツ かきのもと	にほしこ こんぶだし しょうゆ す さけ しょうゆ カレーこ しお がらスープ てんびしお す こしょう	たんぱく質 脂質 食塩相当量 Iঝ+ たんぱく質 脂質	25.9 g 20.9 g 22 g 617 kcal 22.7 g 22.7 g
(火)	ごはん  じばもんきのこたっぷりじる  タラのなしソースがけ かきのもとのおひたし ぎゅうにゅう ミルクゼリー カレーあじごはん アサリクリームソースがけ ハムサラダ	みそ タラ アサリ とりにく	ぎゅうにゅう ぎゅうにゅう ぎゅうにゅう なまクリーム チーズ	さといも かたくりこ さとう さとう みずあめ こめ ホワイトルウ	こめあぶら こめあぶら こめあぶら	ほうれんそう	だいこん ながねぎ ひらだけ まいだけ えのきだけ しめじ なめ たまねぎ キャベツ かきのもと	にほしこ こんぶだし しょうゆ す さけ しょうゆ カレーこ しお がらスープ てんびしお す こしょう	たんぱく質 脂質 食塩相当量 Iঝ+ たんぱく質 脂質	25.9 g 20.9 g 22 g 617 kcal 22.7 g 22.7 g
(火)	ごはん  じばもんきのこたっぷりじる  タラのなしソースがけ かきのもとのおひたし ぎゅうにゅう ミルクゼリー カレーあじごはん アサリクリームソースがけ ハムサラダ ぎゅうにゅう	みそ タラ アサリ とりにく ロースハム	ぎゅうにゅう ぎゅうにゅう ぎゅうにゅう なまクリーム チーズ	さといも かたくりこ さとう さとう みずあめ こめ ホワイトルウ	<ul><li>こめあぶら</li><li>こめあぶら</li><li>こめあぶら</li><li>こめあぶら</li><li>こめあぶら</li></ul>	ほうれんそう	だいこん ながねぎ ひらだけ まいたけ えのきだけ しめじ なめこ たまねぎ キャベツ かきのもと マッシュルーム たまねぎ キャベツ きゅうり コーン	にほしこ こんぶだし しょうゆ す さけ しょうゆ カレーこ しお がらスープ てんびしお す こしょう	たんぱく質 脂質 食塩相当量 IAH・- たんぱく質 脂質 食塩相当量	25.9 g 20.9 g 2.2 g 617 kcal 22.7 g 22.7 g 2.2 g
(火) 26 (水)	ごはん  じばもんきのこたっぷりじる  タラのなしソースがけ かきのもとのおひたし ぎゅうにゅう ミルクゼリー カレーあじごはん アサリクリームソースがけ ハムサラダ ぎゅうにゅう	みそ タラ アサリ とりにく	ぎゅうにゅう ぎゅうにゅう ぎゅうにゅう なまクリーム チーズ	こめ さといも かたくりこ さとう さとう みずあめ こめ ホワイトルウ	<ul><li>こめあぶら</li><li>こめあぶら</li><li>こめあぶら</li><li>こめあぶら</li><li>こめあぶら</li></ul>	ほうれんそう にんじん バセリ <b>かちゃんきゅうし</b>	だいこん ながねぎ ひらだけ まいだけ えのきだけ しめじ なめ たまねぎ キャベツ かきのもと	にほしこ こんぶだし しょうゆ す さけ しょうゆ カレーこ しお がらスープ てんびしお す こしょうゆ	たんぱく質 脂質 食塩相当量 エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量	25.9 g 20.9 g 2.2 g 617 kcal 22.7 g 22.7 g 2.2 g
(火) 26 (水) 27	ごはん  じばもんきのこたっぷりじる  タラのなしソースがけ かきのもとのおひたし ぎゅうにゅう ミルクゼリー カレーあじごはん アサリクリームソースがけ ハムサラダ ぎゅうにゅう ごはん ニラたまじる	みそ  ダラ  アサリ とりにく ロースハム  たまご ぶたにく	ぎゅうにゅう ぎゅうにゅう ぎゅうにゅう なまクリーム チーズ	こめ さといも かたくりこ さとう さとう みずあめ こめ ホワイトルウ	こめあぶら こめあぶら こめあぶら こめあぶら	ほうれんそう にんじん バセリ <b>かちゃんきゅうし</b> ニラ	だいこん ながねぎ ひらだけ まいたけ えのきだけ しめじ なめこ たまねぎ キャベツ かきのもと マッシュルーム たまねぎ コーン きゅうり コーン きゅうり スのきだけ ながねぎ たまねぎ	にほしこ こんぶだし しょうゆ す さけ しょうゆ カレーこ しお がらスープ てんびしお す こしょう	たんぱく質 脂質 食塩相当量 IANギー たんぱく質 脂質 食塩相当量	25.9 g 20.9 g 2.2 g 617 kcal 22.7 g 22.7 g 2.2 g 582 kcal 21.6 g
(火) 26 (水) 27	ごはん じばもんきのこたっぷりじる タラのなしソースがけ かきのもとのおひたし ぎゅうにゅう ミルクゼリー カレーあじごはん アサリクリームソースがけ ハムサラダ ぎゅうにゅう ごはん ニラたまじる かぼちゃひきにくフライ	みそ  ダラ  アサリ とりにく ロースハム  たまご ぶたにく	ぎゅうにゅう ぎゅうにゅう でまクリーム チーズ ぎゅうにゅう	こめ さといも かたくりこ さとう さとう みずあめ こめ ホワイトルウ	こめあぶら こめあぶら こめあぶら こめあぶら	ほうれんそう にんじん バセリ <b>かちゃんきゅうし</b> ニラ	だいこん ながねぎ ひらだけ まいたけ えのきだけ しめじ なめ たまねぎ キャベツ かきのもと マッシュルーム たまねぎ キャベツ きゅうり コーン よく 》です えのきだけ ながねぎ たまねぎ	にほしこ こんぶだししょうゆ す さけしょうゆ す さけしょうゆ す さけしょうゆ かりスープ てんびしお すこしょう しょうゆ フスターソース こしょう しょうゆ フスターソース こしょう しょうゆ	たんぱく質 脂質 食塩相当量 IAHギー たんぱく質 脂質 食塩相当量	25.9 g 20.9 g 2.2 g 617 kcal 22.7 g 22.7 g 2.2 g 582 kcal 21.6 g 20.1 g
(火) 26 (水) 27	ごはん  じばもんきのこたっぷりじる  タラのなしソースがけ かきのもとのおひたし ぎゅうにゅう ミルクゼリー カレーあじごはん アサリクリームソースがけ ハムサラダ ぎゅうにゅう  ごはん ニラたまじる かぼちゃひきにくフライ わかめあえ	みそ  ダラ  アサリ とりにく ロースハム  たまご ぶたにく	ぎゅうにゅう ぎゅうにゅう なまクリーム チーズ ぎゅうにゅう	こめ さといも かたくりこ さとう さとう みずあめ こめ ホワイトルウ	こめあぶら こめあぶら こめあぶら こめあぶら	ほうれんそう にんじん バセリ <b>かちゃんきゅうし</b> ニラ	だいこん ながねぎ ひらだけ まいたけ えのきだけ しめじ なめ たまねぎ キャベツ かきのもと マッシュルーム たまねぎ キャベツ きゅうり コーン よく 》です えのきだけ ながねぎ たまねぎ	にほしこ こんぶだししょうゆ す さけしょうゆ す さけしょうゆ す さけしょうゆ かりスープ てんびしお すこしょう しょうゆ フスターソース こしょう しょうゆ フスターソース こしょう しょうゆ	たんぱく質 脂質 食塩相当量 IAHギー たんぱく質 脂質 食塩相当量	25.9 g 20.9 g 2.2 g 617 kcal 22.7 g 22.7 g 2.2 g 582 kcal 21.6 g 20.1 g
(火) 26 (水) 27	ごはん  じばもんきのこたっぷりじる  タラのなしソースがけ かきのもとのおひたし ぎゅうにゅう ミルクゼリー カレーあじごはん アサリクリームソースがけ ハムサラダ ぎゅうにゅう  ごはん ニラたまじる かぼちゃひきにくフライ わかめあえ ぎゅうにゅう	みそ  ダラ  アサリ とりにく ロースハム  たまご ぶたにく	ぎゅうにゅう ぎゅうにゅう なまクリーム チーズ ぎゅうにゅう	さといも かたくりこ さとう さとう みずあめ こめ ホワイトルウ  こめ  パンこ こむぎこ	こめあぶら こめあぶら こめあぶら こめあぶら こめあぶら	ほうれんそう にんじん バセリ <b>かちゃんきゅうし</b> ニラ	だいこん ながねぎ ひらだけ まいたけ えのきだけ しめじ なめ たまねぎ キャベツ かきのもと マッシュルーム たまねぎ キャベツ きゅうり コーン よく 》です えのきだけ ながねぎ たまねぎ	にぼしこ こんぶだししょうゆ す さけしょうゆ かしーこ しおがらスープ てんびしお すこしょう しょうゆ こしょう しょうゆ てんびしお	たんぱく質 脂質 食塩相当量 エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量 エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量	25.9 g 20.9 g 2.2 g 617 kcal 22.7 g 22.7 g 2.2 g 582 kcal 21.6 g 20.1 g 1.8 g
(火) 26 (水) 27	ごはん  じばもんきのこたっぷりじる  タラのなしソースがけ かきのもとのおひたし ぎゅうにゅう ミルクゼリー カレーあじごはん アサリクリームソースがけ ハムサラダ ぎゅうにゅう  ごはん ニラたまじる かぼちゃひきにくフライ わかめあえ ぎゅうにゅう ごはん	みそ  タラ  アサリ とりにく ロースハム  たまこ ぶたにく  ぶたにく	ぎゅうにゅう ぎゅうにゅう なまクリーム チーズ ぎゅうにゅう わかめ ぎゅうにゅう	こめ さといも かたくりこ さとう さとう みずあめ こめ ホワイトルウ  こめ  パンこ こむぎこ さとう	こめあぶら こめあぶら こめあぶら こめあぶら	ほうれんそう にんじん パセリ かちゃんきゅうし ニラ	だいこん ながねぎ ひらだけ まいたけ えのきだけ しめじ なめこ たまねぎ キャベツ かきのもと マッシュルーム たまねぎ キャベツ きゅうり コーン よのきだけ ながねぎ たまねぎ キャベツ きゅうり しいたけ	にほしこ こんぶだし しょうゆ す さけ しょうゆ カレーこ しお がらスープ てんびしお す こしょうう たしパック しお しょうゆ フスターソース こしょうゆ てんびしお	たんぱく質 脂質 食塩相当量	25.9 g 20.9 g 2.2 g 617 kcal 22.7 g 22.7 g 22.8 g 582 kcal 21.6 g 20.1 g 1.8 g
(火) 26 (水) 27 (木)	ごはん  じばもんきのこたっぷりじる  タラのなしソースがけ かきのもとのおひたし ぎゅうにゅう ミルクゼリー カレーあじごはん アサリクリームソースがけ ハムサラダ ぎゅうにゅう  ごはん ニラたまじる かぼちゃひきにくフライ わかめあえ ぎゅうにゅう ごはん	みそ  タラ  アサリ とりにく ロースハム  たまこ ぶたにく  ぶたにく	ぎゅうにゅう ぎゅうにゅう なまクリーム チーズ ぎゅうにゅう わかめ ぎゅうにゅう	こめ さといも かたくりこ さとう さとう みずあめ こめ ホワイトルウ  こめ  パンこ こむぎこ さとう	こめあぶら こめあぶら こめあぶら こめあぶら こめあぶら	ほうれんそう にんじん バセリ <b>かちゃんきゅうし</b> ニラ	だいこん ながねぎ ひらだけ まいたけ えのきだけ しめじ なか たまねぎ キャベツ きゅうり フーン まゅうり こっと かまれぎ キャベツ きゅうり コーソ	にほしこ こんぶだし しょうゆ す さけ しょうゆ カレーこ しお がらスープ てんびしお す こしょう ウスターソース しょうゆ こんにゃく みりん からスープ さけ しょうゆ しお オイスターソース	たんぱく質 脂質 食塩相当量	25.9 g 20.9 g 2.2 g 617 kcal 22.7 g 22.7 g 22.8 g 582 kcal 21.6 g 20.1 g 1.8 g
(火) 26 (水) 27 (木)	ごはん  じばもんきのこたっぷりじる  タラのなしソースがけ かきのもとのおひたし ぎゅうにゅう ミルクゼリー カレーあじごはん アサリクリームソースがけ ハムサラダ ぎゅうにゅう  ごはん ニラたまじる かぼちゃひきにくフライ わかめあえ ぎゅうにゅう ごはん きりこんぶのつくだに	みそ  タラ  アサリ とりにく ロースハム  たまご ぶたにく  ぶたにく かつおぶし	ぎゅうにゅう ぎゅうにゅう なまクリーム チーズ ぎゅうにゅう わかめ ぎゅうにゅう	こめ さといも かたくりこ さとう さとう みずあめ こめ ホワイトルウ  こめ  パンこ こむぎこ さとう こめ さとう	こめあぶら こめあぶら こめあぶら こめあぶら こめあぶら こめあぶら こめあぶら こめあぶら	ほうれんそう  にんじん パセリ  かちゃんきゅう( ニラ かぼちゃ	だいこん ながねぎ ひらだけ まいたけ えのきだけ しめじなめこ たまねぎ キャベツ きゅうり しんまねぎ キャベツ きゅうり しいたけ たまねぎ たまねぎ たまねぎ たまねぎ たまねぎ たまねぎ たまねぎ たまねぎ	にほしこ こんぶだし しょうゆ す さけ しょうゆ カレーこ しお がらスープ てんびしお す こしょうゆ フスターソース こしょうゆ てんびしお たまりじょうゆ カリん こがらスーク こんにゃく みりん こがらスーク こんにゃく みりん	たんぱく質 脂質 食塩相当量	25.9 g 20.9 g 2.2 g 617 kcal 22.7 g 22.7 g 22.8 g 582 kcal 21.6 g 20.1 g 1.8 g 604 kcal 208 g
(火) 26 (水) 27 (木)	ごはん  じばもんきのこたっぷりじる  タラのなしソースがけ かきのもとのおひたし ぎゅうにゅう ミルクゼリー カレーあじごはん アサリクリームソースがけ ハムサラダ ぎゅうにゅう  ごはん ニラたまじる かぼちゃひきにくフライ わかめあえ ぎゅうにゅう ごはん きりこんぶのつくだに  ぶたにくとだいこんのオイスターソースに	みそ  タラ  アサリ とりにく ロースハム  たまご ぶたにく  ぶたにく かつおぶし	ぎゅうにゅう ぎゅうにゅう をまクリーム チーズ ぎゅうにゅう わかめ ぎゅうにゅう	こめ さといも かたくりこ さとう さとう みずあめ こめ ホワイトルウ  こめ  パンこ こむぎこ さとう こめ さとう	こめあぶら こめあぶら こめあぶら こめあぶら こめあぶら こめあぶら	ほうれんそう にんじん パセリ かちゃんきゅうし ニラ	だいこん ながねぎ ひらだけ まいたけ えのきだけ しめじ なめこ たまねぎ キャベツ かきのもと マッシュルーム たまねぎ キャベツ きゅうり コーン まゅうり コーン しいたけ たまねぎ トゥベツ きゅうり	にほしこ こんぶだししょうゆ す さけしょうゆ からスープ てんぴしお すこしょうゆ こんじょうゆ こんびしお さしょうゆ つスターソース こしょうゆ さけしょうゆ さんじゃく みりん からようゆ さけしょうゆ スイスターソース	たんぱく質 脂質 食塩相当量	25.9 g 20.9 g 22 g 617 kcal 22.7 g 22.7 g 22.8 g 582 kcal 21.6 g 20.1 g 1.8 g
(火) 26 (水) 27 (木) 28 (金)	ごはん  じばもんきのこたっぷりじる  タラのなしソースがけ かきのもとのおひたし ぎゅうにゅう ミルクゼリー カレーあじごはん アサリクリームソースがけ ハムサラダ ぎゅうにゅう  ごはん ニラたまじる かぼちゃひきにくフライ わかめあえ ぎゅうにゅう ごはん きりこんぶのつくだに	みそ  タラ  アサリ とりにく ロースハム  たまご ぶたにく  ぶたにく かつおぶし	ぎゅうにゅう ぎゅうにゅう をまクリーム チーズ ぎゅうにゅう こんぶ	こめ さといも かたくりこ さとう さとう みずあめ こめ ホワイトルウ  こめ  パンこ こむぎこ さとう こめ さとう	こめあぶら こめあぶら こめあぶら こめあぶら こめあぶら こめあぶら こめあぶら こめあぶら	ほうれんそう  にんじん パセリ  かちゃんきゅう( ニラ かぼちゃ	だいこん ながねぎ ひらだけ まいたけ えのきだけ しめじなめこ たまねぎ キャベツ きゅうり しんまねぎ キャベツ きゅうり しいたけ たまねぎ たまねぎ たまねぎ たまねぎ たまねぎ たまねぎ たまねぎ たまねぎ	にほしこ こんぶだし しょうゆ す さけ しょうゆ カレーこ しお がらスープ てんびしお す こしょうゆ フスターソース こしょうゆ てんびしお たまりじょうゆ カリん こがらスーク こんにゃく みりん こがらスーク こんにゃく みりん	たんぱく質 脂質 食塩相当量	25.9 g 20.9 g 2.2 g 617 kcal 22.7 g 22.7 g 22.8 g 582 kcal 21.6 g 20.1 g 1.8 g 604 kcal 20.8 g

## 11月21日(金)と11月25日(火)は『キラッと新潟米☆地場もん献立』です

11月は「全国和食月間」であり、「新潟県教育月間」でもあります。

新潟県では、子どもたちが地域への愛着を高め、県内の食や農林水産業に関する理解を深めてもらおうと、 新潟県自慢のおいしいごはんを中心に地場産物を多く活用した給食「キラッと新潟米☆地場もん献立」を県 下一斉に実施します。 新潟市では市内統一献立になっています。お楽しみに!!

