



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

日 (曜)	こんだて	あかのしょくひん からだをつくる		きいろのしょくひん エネルギーのもと		みどりのしょくひん からだのちょうしをととのえる		ちょうみりょう など	えいようか
4 (火)	ごはん			こめ					I類† - 648 kcal
	だいこんじる	うちまめ みそ	わかめ			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
	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			しお	脂質 23.7 g
	さといものにつころがし	ぶたにく		さといも さとう		にんじん		しょうゆ みりん だしバック	食塩相当量 2.1 g
	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう						
5 (水)	コーンごはん			こめ			コーン	さけ しょうゆ しお	I類† - 649 kcal
	みそワントンじる	ぶたにく みそ		こむぎこ		にんじん ニラ	キャベツ メンマ ながねぎ	がらすープ しお こしょう	たんぱく質 24.0 g
	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						
6 (木)	きつねおあげパン		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	I類† - 661 kcal
	ポトフ	ウィンナー		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	がらすープ しお しょうゆ こしょう みりん	たんぱく質 25.5 g
	チキンサラダ	とりにく			こめあぶら		コーン きゅうり キャベツ	てんびしお す こしょう	脂質 30.4 g
	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう						食塩相当量 2.9 g
	チーズ		チーズ						
7 (金)	なめし			こめ さとう		だいこんのは		しお かつおぶし	I類† - 614 kcal
	さわにわん	ぶたにく		はるさめ		にんじん えんどう	えのきだけ こぼろ	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		こむぎこ コンスターチ	こめあぶら		しょうが	しょうゆ こしょう	脂質 23.1 g
	ごまあえ			さんおんどう	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						
10 (月)	ソフトめん			こむぎこ					I類† - 649 kcal
	けんちんかけじる	あぶらあげ		さといも		にんじん	ごぼろ だいこん はくさい なめこ ながねぎ	だしバック しお さけ しょうゆ	たんぱく質 26.1 g
	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		きゅうり	しょうゆ こしょう みりん	脂質 22.1 g
	きんときまめのあまに	きんときまめ		さとう				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						
11 (火)	★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					I類† - 636 kcal
	はくさいのみそしる	あぶらあげ							たんぱく質 23.8 g
	キ/コのジェリー カツレツのせ	ぶたにく		パンこ こむぎこ	こめあぶら		まいだけ マジジュルーム	しお こしょう コンソメ アガー	脂質 25.9 g
	ごますあえ			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						
12 (水)	ごはん			こめ					I類† - 649 kcal
	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 グリーンピース	がらすープ カレーこ しお こしょう いちみつとうがらし	たんぱく質 30.0 g
	カレイのかばやき	カレイ		かたくりこ みずあめ さんおんどう	ごま こめあぶら			しょうゆ みりん	脂質 23.5 g
	たくあんあえ						キャベツ きゅうり たくあん	てんびしお しょうゆ	食塩相当量 2.4 g
	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう						
13 (木)	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	I類† - 653 kcal
	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 さとう	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	がらすープ しお こしょう	たんぱく質 23.5 g
	とりにくとポテトのケチャップいため	とりにく		じゃがいも かたくりこ さんおんどう	こめあぶら		たまねぎ	ケチャップ さけ ウスターソース	脂質 37.3 g
	ぜんキャベツ						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						
14 (金)	くろチャーハン	ぶたにく チャーシュー		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	たまりしょうゆ とりがらだし さけ オイスターソース	I類† - 589 kcal
	ぶくじんあえ			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
	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！！

17 (月)	つつまないけとおいなさん	あぶらあげ	おはなし きゅうしょく	こめ さとう		にんじん	だいこん しょうが かんぴょう	しょうゆ す みりん	1杯分 -	614 kcal
	とんじる	ぶたにく みそ		じゃがいも		にんじん	はくさい だいこん ながねぎ	つきこん にほしこ	たんぱく質	21.1 g
	うどんサラダ	ロースハム かつおぶし		うどん	ごま こめあぶら	いんげん	キャベツ	りんごす 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			ぶどう			
18 (火)	ポークカレーライス	ぶたにく		カレーウ じゃがいも	こめあぶら	にんじん	たまねぎ にんにく	グチャップ しお	1杯分 -	608 kcal
	ツナとブロッコリーのナッツサラダ	ツナ			アーモンド こめあぶら	ブロッコリー	コーン キャベツ	てんびしお す こしょう	たんぱく質	17.3 g
	ジョア		ジョア						脂質	20.6 g
									食塩相当量	1.8 g
19 (水)	《かみかみきゅうしょく》です。よくかんでたべましょう 									
	ごはん			こめ					1杯分 -	627 kcal
	こまつなのみそしる	みそ		じゃがいも		こまつな	たまねぎ えのきだけ	にほしこ	たんぱく質	25.4 g
	わふうにくみハンバーグ	ぶたにく とりにく		かたくりこ さんおんとう	あぶら		たまねぎ しょうが	しお こしょう 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	こんにゃく こしょう てんびしお みりん しょうゆ	食塩相当量	2.4 g
20 (木)	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 こめあぶら	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 トウバンジャン さけ	1杯分 -	614 kcal
	はるさめとみかんのサラダ		わかめ	はるさめ さとう	ごまあぶら		きゅうり みかん	す しょうゆ	たんぱく質	26.4 g
	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう						脂質	21.2 g
	かんそうこざかな		カタクチワシ	さとう みずあめ				しお	食塩相当量	2.3 g
21 (金)	キラッと新潟米☆地場もん献立 パート1									
	ごはん			こめ					1杯分 -	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 こぼろ	つきこん にほしこ	たんぱく質	19.7 g
	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	てんびしお す こしょう	食塩相当量	2.1 g
25 (火)	キラッと新潟米☆地場もん献立 パート2									
	ごはん			こめ					1杯分 -	629 kcal
	じばもんきのこたっぶりじる	みそ		さといも			だいこん ながねぎ ひらだけ まいだけ えのきだけ しめじ なめこ	にほしこ こんぶだし	たんぱく質	25.9 g
	タラのなしソースがけ	タラ		かたくりこ さとう	こめあぶら		なし たまねぎ	しょうゆ す さけ	脂質	20.9 g
	かきのもとのおひたし					ほうれんそう	キャベツ かきのもと	しょうゆ	食塩相当量	2.2 g
26 (水)	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう							
	ミルクゼリー		ぎゅうにゅう	さとう みずあめ						
	カレーあじごはん			こめ	こめあぶら			カレーこ しお	1杯分 -	617 kcal
	アサリクリームソースがけ	アサリ ぶたにく	ぎゅうにゅう なまクリーム チーズ	ホワイトルウ	こめあぶら	にんじん パセリ	マッシュルーム たまねぎ	がらスープ	たんぱく質	22.7 g
27 (木)	ハムサラダ	ロースハム			こめあぶら		キャベツ きゅうり コーン	てんびしお す こしょう	脂質	22.7 g
	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう						食塩相当量	2.2 g
	《ちょいしお まいかちゃんきゅうしょく》です 									
	ごはん			こめ					1杯分 -	582 kcal
28 (金)	ニラたまじる	たまご ぶたにく				ニラ	えのきだけ ながねぎ たまねぎ	だしバック しお しょうゆ	たんぱく質	21.6 g
	かぼちゃひきにくフライ	ぶたにく		パンこ こむぎこ さとう	こめあぶら	かぼちゃ	たまねぎ	ウスターソース こしょう しょうゆ	脂質	20.1 g
	わかめあえ		わかめ				キャベツ きゅうり	てんびしお	食塩相当量	1.8 g
	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう							
28 (金)	ごはん			こめ					1杯分 -	604 kcal
	きりこんぶのつくだに	かつおぶし	こんぶ	さとう	ごま こめあぶら		しいたけ	たまりしょうゆ みりん	たんぱく質	20.8 g
	ぶたにくとだいこんのオイスターソースに	ぶたにく		さとう	こめあぶら	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	こんにゃく みりん がらスープ さけ しょうゆ しお オイスターソース トウバンジャン	脂質	25.2 g
	もやしナムル				ごまあぶら	ほうれんそう	もやし	てんびしお みりん しょうゆ	食塩相当量	2.2 g
	牛乳		ぎゅうにゅう							
	一食あたりの平均	エネルギー たんぱく質	625 kcal 23.8 g	脂質 食塩相当量	23.1 g 2.3 g	カルシウム 鉄	353 mg 3.2 mg			

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！！

