

こんだて表

11月

令和5年11月
弥彦小学校

【11月のめあて】

よくかんで食べよう

11月の弥彦産食材

- ◆米（100%弥彦産）
- ◆みそ



<キラッと新潟米 地場もん献立>
11月22日は、県内一斉に地域の地場産物を取り入れた地場もん献立を実施します。弥彦小学校では、弥彦産のお米を使った「ごはん」、弥彦産のみそと新潟県産のさといもを使った「さといものみそしる」、新潟県産の豚肉を使った「メンチカツ」、菊の花（かきのもと）を使った「きくかあえ」を提供します。新米ごはんとともに、新潟県ならではの給食を味わいましょう。

<おしらせ>

太字の食材は、弥彦産の食材です。給食予定は、学校からのたよりでご確認ください。献立は都合により変更となる場合がありますのでご了承ください。

日	曜	献立名			備考	使用する主な食品			エネルギー量 (kcal) 食塩相当量 (g)
		主食	飲み物	おかず		赤：体をつくる	黄：エネルギーになる	緑：体の調子を整える	
1	水	ごはん	牛乳	あつあげとじゃがいものケチャップがらめ しょうゆフレンチ はるさめスープ		とりにく ハム なまあげ 牛乳	こめ あぶら さとう ごま じゃがいも はるさめ かたくりこ	ピーマン こまつな もやし にんじん はくさい えのきたけ たけのこ コーン	586 2.1
2	木	ごはん	牛乳	やさいたっぷりやきにく なんばんマヨネーズあえ なめこじる		ぶたにく とうふ ひじき みそ 牛乳	こめ あぶら さとう ノンエッグマヨネーズ じゃがいも	たまねぎ キャベツ にんじん いら りんごピューレ れんこん きゅうり かくらなんばん だいこん なめこ こまつな	559 2.1
3	金	給食なし			文化の日				
6	月	ごはん	牛乳	はるまき きりほしだいこんのナムル トマトなべ		ぶたにく とりにく ウインナー ツナ 牛乳	こめ あぶら さとう こむぎこ はるさめ	きりほしだいこん きゅうり にんじん もやし たまねぎ キャベツ えのきたけ いら トマト缶 トマトピューレ	600 1.9
7	火	ごはん	牛乳	てっかみそ おかかあえ だいこんとぶたにくのうまに		ぶたにく なまあげ いりだいす かつおぶし みそ 牛乳	こめ あぶら さとう	ごぼう にんじん はくさい こまつな きゅうり だいこん しいたけ きぬさや	521 1.9
8	水	ごはん	牛乳	さけフライ きりこんぶに くたくさんじる		さけ さつまあげ うちまめ なまあげ きりこんぶ みそ 牛乳	こめ あぶら さとう ばんこ さつまいも	にんじん はくさい しめじ ほうれんそう	551 1.8
9	木	背割りコッペパン	牛乳	ウインナー パックケチャップ ほうれんそうのソテー コーンスープ	絵本とコラボ パンどろぼうVS にせパンどろぼう	ウインナー ベーコン 豆乳 牛乳	パン 油 米粉	ほうれんそう しめじ もやし にんじん たまねぎ コーン クリームコーン	589 2.9
10	金	むぎごはん	牛乳	ラッキーカレー(チキンカレー) ひじきサラダ りんご	絵本とコラボ ラッキーカレー	とりにく だいす ひじき 牛乳	こめ むぎ あぶら さとう じゃがいも カレールウ	たまねぎ にんじん しめじ グリンピース キャベツ きゅうり りんご	623 2.4
11	土	マイ弁当デー			弁当持参				
13	月	給食なし			振替休日				
14	火	ゆかりごはん	牛乳	あつやきたまご じゃがいものきんぴら すきやきに		ぶたにく たまご やきどうふ 牛乳	こめ あぶら さとう じゃがいも	にんじん ピーマン はくさい えのきたけ ゆかり ねぎ	533 2.4
15	水	ごはん	牛乳	ぶたにくとさつまいものピリからに はくさいづけ あぶらあげのみそしる		ぶたにく あぶらあげ みそ 牛乳	こめ あぶら さとう かたくりこ さつまいも	たまねぎ はくさい きゅうり にんじん たくあん だいこん えのきたけ	582 2.0
16	木	ソフトめん	牛乳	ミートソース かいそうサラダ くいとぐらのカステラ	絵本とコラボ くいとぐら	ぶたにく だいすミート かいそうミックス たまご 牛乳	ソフトめん あぶら さとう はちみつ パター こむぎこ ハヤシルウ	たまねぎ にんじん しめじ ピーマン もやし キャベツ コーン グリンピース トマト缶	723 2.3
17	金	ごはん	牛乳	こうやどうふのあげに かぼちゃのにつけ しょうがみそスープ	絵本とコラボ 14ひきのかぼちゃ	ぶたにく とりにく あぶらあげ こうやどうふ みそ 牛乳	こめ あぶら さとう かたくりこ	たまねぎ しいたけ かぼちゃ はくさい もやし ねぎ しょうが	580 2.0
20	月	カレーピラフ	牛乳	わかめとツナのサラダ はくさいのクリームスープ		ぶたにく とりにく ツナ わかめ とうにゅう 牛乳	こめ あぶら さとう シチュールウ	たまねぎ にんじん コーン グリンピース キャベツ きゅうり はくさい しめじ	534 2.4
21	火	ごはん	牛乳	きりざい ひじきのいりに しおにくじゃが		ぶたにく ちくわ なつとう なまあげ ひじき 牛乳	こめ あぶら さとう じゃがいも	たくあん のざわな にんじん さやいんげん たまねぎ グリンピース	556 2.3
22	水	ごはん	牛乳 ピ	メンチカツ きくかあえ さといものみそしる	キラッと新潟米 地場もん献立 (県内統一) 生産者さん招待給食	ぶたにく あぶらあげ かつおぶし みそ 牛乳	こめ あぶら ばんこ さといも	ほうれんそう かきのもと にんじん もやし だいこん ねぎ	545 1.8
23	木	給食なし			勤労感謝の日				
24	金	ごはん	牛乳	さばのみそに たくあんあえ せんべいじる	日本の味めぐり 青森県	さば とりにく あぶらあげ みそ 牛乳	こめ さとう ごま なんぶせんべい	たくあん にんじん キャベツ ごぼう しめじ はくさい	624 2.4
27	月	ごはん	牛乳	さといもとあつあげのにくみそがらめ もやしのナムル いらたまスープ		とりにく たまご とうふ あつあげ みそ 牛乳	こめ あぶら さとう さといも かたくりこ	たまねぎ もやし きゅうり ほうれんそう えのきたけ いら	579 2.0
28	火	ごはん	牛乳	ハンバーグきのこソース あおのりポテト コンソメスープ		ぶたにく とりにく ベーコン あおのり 牛乳	こめ あぶら じゃがいも	しめじ えのきたけ キャベツ にんじん たまねぎ コーン こまつな	575 2.1
29	水	ごはん	牛乳	いわしのてりに なめだけあえ とんじる		いわし ぶたにく とうふ みそ 牛乳	こめ じゃがいも さとう	キャベツ きゅうり にんじん なめだけ ごぼう だいこん	522 2.2
30	木	きなこあげパン	牛乳	コーンサラダ ひよこまめとやさいのスープ		ベーコン ツナ ひよこまめ きなこ 牛乳	パン あぶら さとう じゃがいも	キャベツ にんじん コーン たまねぎ こまつな	559 2.1