



11月給食こんだて表



松ヶ崎学校給食センター

日	こんだて名	飲み物	色の仲間			エネルギー (kcal)	塩分 (g)
			赤色の仲間 (血や肉になる)	黄色の仲間 (体温や力になる)	緑色の仲間 (体の調子を整える)	※おおよそ、※おおよそ 給食のない学校・学年	※おおよそ、※おおよそ 給食のない学校・学年
『ラッキーにんじんデー』・・・毎月、カレーライスの日は、ラッキーにんじんデーです。今日は何型の人参が入っているかな？							
2日	麦ごはん	牛乳		こめ、おしむぎ		小	697 2.3
	ビーンズカレー		ぶたにく、だいず、スキムミルク	じゃがいも、あぶら、カレールウ	たまねぎ、にんじん、グリーンピース、にんにく	中	847 2.9
	こんにやくサラダ			ごまあぶら、さとう	こんにやく、キャベツ、ブロッコリー、にんじん、コーン		
	りんご				りんご		
	—		ぎゅうにゅう				
『減塩こんだて』・・・生活習慣病を予防するためには減塩することが大切です。レモン汁などの酸味を使うと、塩分が少なくてもおいしく食べられます。							
4火	ごはん	牛乳		こめ		小	621 1.7
	豚肉のねぎ塩レモンいため		ぶたにく	あぶら、ごまあぶら	キャベツ、たまねぎ、にんじん、ながねぎ、にんにく、レモン	中	753 2.3
	のりマヨサラダ		かつお、のり	ごま、マヨネーズ	きりぼしだいこん、もやし、にんじん		
	もずくのみそ汁		もずく、みそ	じゃがいも	えのきたけ、ながねぎ		
	—		ぎゅうにゅう				
5水	米粉パン	牛乳		こめこパン		小	595 3.0
	鶏肉のチーズタッカルビ		とりにく、チーズ	さとう、さつまいも	しょうが、にんにく、キムチ、たまねぎ	中	737 3.8
	しらすと青菜のナムル		しらすぼし	ごまあぶら	こまつな、にんじん、もやし		
	卵スープ		ハム、とうふ、たまご	かたくりこ	にんじん、たまねぎ、えのきたけ		
	いちごジャム		ぎゅうにゅう	ジャム			
6木	ごはん	牛乳		こめ		小	639 1.9
	佐渡産魚のねぎみそ焼き		カジキ、みそ	さとう	ながねぎ、しょうが	中	774 2.6
	ポテトサラダ		ハム	じゃがいも	ブロッコリー、コーン、りんご		
	沢煮焼		ぶたにく、かまぼこ	はるさめ	えのきたけ、にんじん、ごぼう、さやいんげん		
	—		ぎゅうにゅう				
『いい歯の日こんだて』・・・11月8日は、いい歯の日です。よい歯をつくるためには、よくかんで食べることが大切です。今日のかむ食材は、大豆、高野豆腐、アーモンド、ごぼうです。							
7金	ごはん	牛乳		こめ		小	644 1.9
	鶏肉と高野豆腐のあげ煮		とりにく、だいず、こうやどうふ	かたくりこ、あぶら、さとう	しょうが	中	782 2.5
	アーモンドおひたし			アーモンド	キャベツ、こまつな、コーン		
	根菜のみそ汁		みそ		ごぼう、にんじん、だいこん、しいたけ、ながねぎ、しめじ		
	—		ぎゅうにゅう				
11火	ごはん	牛乳		こめ		小	651 2.8
	マーボー豆腐		とうふ、ぶたにく、みそ	あぶら、さとう、かたくりこ、ごまあぶら	たまねぎ、ながねぎ、にんじん、しょうが	中	794 3.8
	荳わかめともやしの中華あえ		くきわかめ	ごま、さとう、ごまあぶら	もやし、にんじん		
	ワンタンスープ		なると	ワンタン	たまねぎ、こまつな、コーン、ながねぎ		
	—		ぎゅうにゅう				
12水	ごはん	牛乳		こめ		小	597 2.4
	あじのさんが焼き		あじ	さとう、かたくりこ		中	738 3.1
	もやしのチャンプル		とうふ、ベーコン、たまご	ごまあぶら、さとう	もやし、ピーマン		
	あさりのみそ汁		あさり、みそ	じゃがいも	えのきたけ、こまつな、ながねぎ		
	—		ぎゅうにゅう				
13木	わかめごはん	牛乳	わかめ	こめ		小	683 2.2
	おでん		こんぶ、うずらたまご、がんもどき、さつまあげ	じゃがいも、さとう	こんにやく、だいこん	中	835 2.7
	ごまあえ			さとう、ごま	こまつな、もやし、にんじん		
	大学いも			さつまいも、あぶら、ごま、さとう			
	—		ぎゅうにゅう				
14金	ごはん	牛乳		こめ		小	608 1.9
	佐渡産魚の薬味ソース		ワラサ	かたくりこ、あぶら、さとう、ごまあぶら	ながねぎ、しょうが	中	730 2.3
	ごまこうじあえ			ごま、しおこうじ	こまつな、キャベツ、にんじん		
	具だくさんみそ汁		あつあげ、わかめ、みそ		だいこん、にんじん、しめじ、ながねぎ		
	—		ぎゅうにゅう				
17月	ごはん	牛乳		こめ		小	610 1.9
	ひきずり		とりにく、とうふ	あぶら、さとう	こんにやく、にんじん、ながねぎ、はくさい、えのきたけ	中	738 2.5
	野菜のごまマヨあえ		ハム	マヨネーズ、ごま、さとう	カリフラワー、ブロッコリー、もやし、ピーマン		
	大根のみそ汁		だいず、あぶらあげ、みそ	じゃがいも	だいこん、にんじん、さやいんげん		
	—		ぎゅうにゅう				
『食育の日こんだて』・・・今日は、佐渡の郷土料理を紹介します。今日は「煮あえ」です。煮あえは、松ヶ崎・赤泊地区の郷土料理です。正月のあんころもちと一緒に食べます。							
18火	ごはん	牛乳		こめ		小	630 3.0
	佐渡産魚のちゃんちゃん焼き		シイラ、みそ	バター	キャベツ、たまねぎ、しめじ、コーン	中	760 3.6
	煮あえ		だいず、あぶらあげ	あぶら	だいこん、にんじん		
	わかめとじゃがいものみそ汁		わかめ、みそ	じゃがいも	えのきたけ、ながねぎ		
	—		ぎゅうにゅう				
19水	米粉パン	牛乳		こめこパン		小	578 2.6
	ポテトのカレーソテー		ぶたにく	じゃがいも、あぶら	たまねぎ、ピーマン、にんにく	中	728 3.8
	キャベツサラダ			あぶら、さとう	キャベツ、コーン、にんじん、レモン		
	コンソメスープ		とりにく		たまねぎ、にんじん、はくさい、ほうれんそう		
	マーマレード		ぎゅうにゅう	マーマレード			

日	こんだて名	飲み物	赤色の仲間 (血や肉になる)	黄色の仲間 (体温や力になる)	緑色の仲間 (体の調子を整える)	エネルギー (kcal)	塩分 (g)	
			緑色の仲間 (体の調子を整える)	エネルギー (kcal)	塩分 (g)			
20 木	ごはん			こめ		小	620	2.2
	ハンバーグのおろしソース	ハンバーグ			だいこん	中	770	3.0
	アーモンドサラダ	ツナ	アーモンド, あぶら, さとう		キャベツ, ブロッコリー, にんじん, コーン			
	クラムチャウダー	あさり, ぎゅうにゅう	じゃがいも, あぶら, こめこ		にんじん, たまねぎ			
	ー	ジョア						
『キラッと新潟米☆地場もんこんだて』・・・キラッと新潟米☆地場もん献立とは、新潟県のおいしいお米と、地場産物を使ったみそ汁を中心とした献立です。この取組は、11月に新潟県全体で行われるものです。								
21 金	ごはん			こめ		小	681	1.9
	佐渡産魚の塩こうじカレー焼き	さば	しおこうじ, こむぎこ		にんにく	中	794	2.3
	ごま酢あえ	あぶらあげ	さとう, ごま		こまつな, もやし, にんじん			
	地場産さつま汁	ぶたにく, みそ	さつまいも		だいこん, にんじん, ごぼう, こんにゃく, ながねぎ			
	佐渡産みかん	ぎゅうにゅう			みかん			
25 火	スパゲッティ			スパゲッティ, あぶら		小	686	2.0
	ミートソース	ぶたにく, だいたいミート, チーズ	あぶら, ハヤシルウ, さとう		にんにく, しょうが, たまねぎ, にんじん, マッシュルーム, トマト, パセリ	中	832	2.5
	ブチマリンサラダ	ブチマリン	ごま, さとう		キャベツ, コーン, ブロッコリー			
	マーラーカオ	たまご, ぎゅうにゅう	こむぎこ, さとう, マーガリン					
	ー	ぎゅうにゅう						
26 水	ごはん			こめ		小	649	2.3
	千草卵焼き	とりにく, たまご, チーズ	あぶら		たまねぎ, にんじん, ほうれんそう	中	790	3.2
	五目きんぴら	さつまあげ	あぶら, さとう, ごま, ごまあぶら		ごぼう, こんにゃく, にんじん, さやいんげん			
	豚肉のみぞれ汁	ぶたにく, とうふ			だいこん, にんじん, ながねぎ			
	ー	ぎゅうにゅう						
27 木	ごはん			こめ		小	604	2.5
	ブリカツ	ブリフライ	あぶら, さとう			中	727	2.9
	たくあんのおかかあえ	かつおぶし	ごま		たくあん, こまつな, キャベツ, にんじん			
	里いものみそ汁	とうふ, みそ	さといも		だいこん, にんじん, こんにゃく, ごぼう, ながねぎ			
	ー	ぎゅうにゅう						
28 金	麦ごはん			こめ, おしむぎ		小	604	2.3
	白菜のあんかけライスの具	とりにく, あつあげ, みそ	あぶら, さとう, ごまあぶら, かたくりこ		にんにく, ながねぎ, にんじん, しいたけ, もやし, はくさい, チンゲンサイ	中	732	3.3
	花野菜サラダ		マヨネーズ, さとう		ブロッコリー, カリフラワー, もやし, にんじん, コーン			
	春雨スープ	とうふ	はるさめ		えのきたけ, こまつな			
	ー	ぎゅうにゅう						

※栄養価は、上段が小学校（中学年）、下段が中学校の値です。
 ※食材料の入荷状況や感染性胃腸炎対策等により献立を変更させていただくことがありますのでご了承ください。
 なお、食物アレルギーを有する児童生徒に十分配慮します。

食事への感謝を忘れずに！

わたしたちが食べている食べ物は、みんな生きていたものです。さらに食べ物を育ててくれた人、料理をつくっている人などへ感謝の気持ちをこめて食事の前後にあいさつをします。ご家庭でも、毎回「いただきます」「ごちそうさま」を言う習慣をつけましょう。



食事のあいさつ

「いただきます」
「ごちそうさま」

