



2025年

11月 こんだてひょう

都合により献立の一部が変更になる
場合があります。ご了承ください。七谷共同調理場
Tel (52) 0943
Fax (52) 2150

こんだて	3 月			4 火			5 水			6 木			7 金		
	エネルギー	たんぱく質	塩分	エネルギー	たんぱく質	塩分	エネルギー	たんぱく質	塩分	エネルギー	たんぱく質	塩分	エネルギー	たんぱく質	塩分
あか	き	みどり	き	あか	き	みどり	あか	き	みどり	あか	き	みどり	あか	き	みどり
こんだて	文化の日 			小学校は 文化祭代休のためなし 			ごはん いわしのかば焼き 昆布漬け 打ち豆入りみそ汁			セルフハンバーガー (横割り丸パン・ハンバーグ ゆで野菜) 大根のコンソメスープ			加茂産ごはん 県産魚の甘酒ソースかけ 発祥の地マカロニの和風サラダ 県産きのこ豚汁		
エネルギー	小 622 kcal	中 799 kcal	大 976 kcal	小 428 kcal	中 519 kcal	大 600 kcal	小 594 kcal	中 761 kcal	大 925 kcal	小 578 kcal	中 781 kcal	大 959 kcal	小 610 kcal	中 784 kcal	大 959 kcal
たんぱく質	小 27.3 g	中 34 g	大 40.7 g	小 17.8 g	中 21.3 g	大 24.8 g	小 24.2 g	中 30.2 g	大 36.2 g	小 24.2 g	中 31.6 g	大 38.2 g	小 30.6 g	中 38.1 g	大 46.1 g
塩分	小 2 g	中 2.4 g	大 2.8 g	小 2.8 g	中 3.8 g	大 4.8 g	小 2.1 g	中 2.6 g	大 3.1 g	小 1.4 g	中 2.2 g	大 2.9 g	小 2.1 g	中 2.4 g	大 2.7 g
あか	きゅうにゅう いわし しおこんぶ	きゅうにゅう ハンバーグ ベーコン	きゅうにゅう あじ ツナ かつおぶし	きゅうにゅう とり にく ベーコン	きゅうにゅう ぶたにく あつあげ	きゅうにゅう ひじき だいず ハム	きゅうにゅう ぶたにく あつあげ	きゅうにゅう ぶたにく あつあげ	きゅうにゅう ぶたにく あつあげ	きゅうにゅう ぶたにく あつあげ	きゅうにゅう ぶたにく あつあげ	きゅうにゅう ぶたにく あつあげ	きゅうにゅう ぶたにく あつあげ	きゅうにゅう ぶたにく あつあげ	きゅうにゅう ぶたにく あつあげ
き	ごはん あぶら かたくりこ さとう	パン さとう じゃがいも	ごはん マカロニ マヨネーズ あぶら	ごはん じゃがいも さとう こんにやく	ごはん あぶら さとう かたくりこ	ごはん じゃがいも さとう こんにやく	ごはん あぶら さとう かたくりこ	ごはん あぶら さとう かたくりこ	ごはん あぶら さとう かたくりこ	ごはん あぶら さとう かたくりこ	ごはん あぶら さとう かたくりこ	ごはん あぶら さとう かたくりこ	ごはん あぶら さとう かたくりこ	ごはん あぶら さとう かたくりこ	ごはん あぶら さとう かたくりこ
みどり	キャベツ もやし きゅうり たまねぎ	キャベツ きゅうり にんじん だいこん	キャベツ にんじん きゅうり だいこん	キャベツ もやし きゅうり たまねぎ	キャベツ もやし きゅうり たまねぎ	キャベツ もやし きゅうり たまねぎ	キャベツ もやし きゅうり たまねぎ	キャベツ もやし きゅうり たまねぎ	キャベツ もやし きゅうり たまねぎ	キャベツ もやし きゅうり たまねぎ	キャベツ もやし きゅうり たまねぎ	キャベツ もやし きゅうり たまねぎ	キャベツ もやし きゅうり たまねぎ	キャベツ もやし きゅうり たまねぎ	キャベツ もやし きゅうり たまねぎ
こんだて	ごはん 厚焼き卵 ゆかり和え 肉じゃが ふりかけ			うどん カレー南蛮汁 じゃがチーズ			ごはん ホイコーロー トックスープ トックスとは… 韓国語でトックとはうるち米またはもち米 でつくる餅のことです			食パン ひじきと豆のサラダ 秋の香りシチュー			ごはん 納豆 のり酢和え おでん		
エネルギー	小 565 kcal	中 726 kcal	大 891 kcal	小 428 kcal	中 519 kcal	大 600 kcal	小 594 kcal	中 761 kcal	大 925 kcal	小 578 kcal	中 781 kcal	大 959 kcal	小 610 kcal	中 784 kcal	大 959 kcal
たんぱく質	小 23 g	中 28 g	大 33 g	小 17.8 g	中 21.3 g	大 24.8 g	小 24.2 g	中 30.2 g	大 36.2 g	小 24.2 g	中 31.6 g	大 38.2 g	小 30.6 g	中 38.1 g	大 46.1 g
塩分	小 2.7 g	中 3.5 g	大 4.3 g	小 2.8 g	中 3.8 g	大 4.8 g	小 2.1 g	中 2.6 g	大 3.1 g	小 1.4 g	中 2.2 g	大 2.9 g	小 2.1 g	中 2.4 g	大 2.7 g
あか	きゅうにゅう たまごやき ぶたにく	きゅうにゅう とり にく ベーコン	きゅうにゅう なつとう ツナ こんにやく	きゅうにゅう ぶたにく かまぼこ	きゅうにゅう ぶたにく かまぼこ	きゅうにゅう ぶたにく かまぼこ	きゅうにゅう ぶたにく かまぼこ	きゅうにゅう ぶたにく かまぼこ	きゅうにゅう ぶたにく かまぼこ	きゅうにゅう ぶたにく かまぼこ	きゅうにゅう ぶたにく かまぼこ	きゅうにゅう ぶたにく かまぼこ	きゅうにゅう ぶたにく かまぼこ	きゅうにゅう ぶたにく かまぼこ	きゅうにゅう ぶたにく かまぼこ
き	ごはん じゃがいも さとう こんにやく	ごはん じゃがいも さとう こんにやく	ごはん じゃがいも さとう こんにやく	ごはん じゃがいも さとう こんにやく	ごはん じゃがいも さとう こんにやく	ごはん じゃがいも さとう こんにやく	ごはん じゃがいも さとう こんにやく	ごはん じゃがいも さとう こんにやく	ごはん じゃがいも さとう こんにやく	ごはん じゃがいも さとう こんにやく	ごはん じゃがいも さとう こんにやく	ごはん じゃがいも さとう こんにやく	ごはん じゃがいも さとう こんにやく	ごはん じゃがいも さとう こんにやく	ごはん じゃがいも さとう こんにやく
みどり	キャベツ もやし きゅうり たまねぎ	キャベツ もやし きゅうり たまねぎ	キャベツ もやし きゅうり たまねぎ	キャベツ もやし きゅうり たまねぎ	キャベツ もやし きゅうり たまねぎ	キャベツ もやし きゅうり たまねぎ	キャベツ もやし きゅうり たまねぎ	キャベツ もやし きゅうり たまねぎ	キャベツ もやし きゅうり たまねぎ	キャベツ もやし きゅうり たまねぎ	キャベツ もやし きゅうり たまねぎ	キャベツ もやし きゅうり たまねぎ	キャベツ もやし きゅうり たまねぎ	キャベツ もやし きゅうり たまねぎ	キャベツ もやし きゅうり たまねぎ
こんだて	チキンカレーライス 福神漬け和え りんご			中華麺 うま煮スープ もやしのナムル			ごはん ますのホイル蒸し 切干大根煮 さつま汁			黒糖パン ほうれん草サラダ コーンポタージュ			ごはん 厚揚げのみそ炒め たまごスープ		
エネルギー	小 648 kcal	中 837 kcal	大 1026 kcal	小 595 kcal	中 748 kcal	大 901 kcal	小 683 kcal	中 877 kcal	大 1070 kcal	小 572 kcal	中 775 kcal	大 978 kcal	小 568 kcal	中 728 kcal	大 888 kcal
たんぱく質	小 20.4 g	中 24.9 g	大 29.4 g	小 26 g	中 32.3 g	大 38.6 g	小 29 g	中 36 g	大 43 g	小 21 g	中 27.3 g	大 33.6 g	小 26.2 g	中 31.2 g	大 36.7 g
塩分	小 3.3 g	中 4.5 g	大 5.7 g	小 2 g	中 2.4 g	大 2.8 g	小 3.3 g	中 4.1 g	大 4.9 g	小 2.1 g	中 2.7 g	大 3.3 g	小 2.3 g	中 2.9 g	大 3.5 g
あか	きゅうにゅう とり にく だいず チーズ	きゅうにゅう ぶたにく かまぼこ	きゅうにゅう ぶたにく かまぼこ	きゅうにゅう ぶたにく かまぼこ	きゅうにゅう ぶたにく かまぼこ	きゅうにゅう ぶたにく かまぼこ	きゅうにゅう ぶたにく かまぼこ	きゅうにゅう ぶたにく かまぼこ	きゅうにゅう ぶたにく かまぼこ	きゅうにゅう ぶたにく かまぼこ	きゅうにゅう ぶたにく かまぼこ	きゅうにゅう ぶたにく かまぼこ	きゅうにゅう ぶたにく かまぼこ	きゅうにゅう ぶたにく かまぼこ	きゅうにゅう ぶたにく かまぼこ
き	ごはん じゃがいも あぶら ごまあぶら ごま	ごはん じゃがいも あぶら ごまあぶら ごま	ごはん じゃがいも あぶら ごまあぶら ごま	ごはん じゃがいも あぶら ごまあぶら ごま	ごはん じゃがいも あぶら ごまあぶら ごま	ごはん じゃがいも あぶら ごまあぶら ごま	ごはん じゃがいも あぶら ごまあぶら ごま	ごはん じゃがいも あぶら ごまあぶら ごま	ごはん じゃがいも あぶら ごまあぶら ごま	ごはん じゃがいも あぶら ごまあぶら ごま	ごはん じゃがいも あぶら ごまあぶら ごま	ごはん じゃがいも あぶら ごまあぶら ごま	ごはん じゃがいも あぶら ごまあぶら ごま	ごはん じゃがいも あぶら ごまあぶら ごま	ごはん じゃがいも あぶら ごまあぶら ごま
みどり	キャベツ もやし きゅうり たまねぎ	キャベツ もやし きゅうり たまねぎ	キャベツ もやし きゅうり たまねぎ	キャベツ もやし きゅうり たまねぎ	キャベツ もやし きゅうり たまねぎ	キャベツ もやし きゅうり たまねぎ	キャベツ もやし きゅうり たまねぎ	キャベツ もやし きゅうり たまねぎ	キャベツ もやし きゅうり たまねぎ	キャベツ もやし きゅうり たまねぎ	キャベツ もやし きゅうり たまねぎ	キャベツ もやし きゅうり たまねぎ	キャベツ もやし きゅうり たまねぎ	キャベツ もやし きゅうり たまねぎ	キャベツ もやし きゅうり たまねぎ
こんだて	振替休日			ソフト麺 シャキシャキボテトサラダ 大豆入りミートソース			ごはん さばのみそ煮 れんこんのきんぴら 鶏ごぼう汁			米粉コッパン いちごジャム コーンサラダ トマトとあさりのスープ			キムタク丼 (ごはん キムタク丼の具) みそちゃんこ汁 手作りフルーツゼリー		
エネルギー	小 680 kcal	中 856 kcal	大 1032 kcal	小 603 kcal	中 774 kcal	大 945 kcal	小 553 kcal	中 748 kcal	大 943 kcal	小 599 kcal	中 770 kcal	大 969 kcal	小 599 kcal	中 770 kcal	大 969 kcal
たんぱく質	小 28.3 g	中 35.1 g	大 41.9 g	小 28.5 g	中 35.5 g	大 42.5 g	小 23 g	中 29.7 g	大 36.7 g	小 29.8 g	中 37.3 g	大 44.8 g	小 29.8 g	中 37.3 g	大 44.8 g
塩分	小 2.3 g	中 2.7 g	大 3.1 g	小 2.7 g	中 3.4 g	大 4.1 g	小 2.9 g	中 3.7 g	大 4.5 g	小 3.1 g	中 3.9 g	大 4.7 g	小 3.1 g	中 3.9 g	大 4.7 g
あか	きゅうにゅう ぶたにく とり にく だいず ツナ	きゅうにゅう ぶたにく とり にく だいず ツナ	きゅうにゅう ぶたにく とり にく だいず ツナ	きゅうにゅう ぶたにく とり にく だいず ツナ	きゅうにゅう ぶたにく とり にく だいず ツナ	きゅうにゅう ぶたにく とり にく だいず ツナ	きゅうにゅう ぶたにく とり にく だいず ツナ	きゅうにゅう ぶたにく とり にく だいず ツナ	きゅうにゅう ぶたにく とり にく だいず ツナ	きゅうにゅう ぶたにく とり にく だいず ツナ	きゅうにゅう ぶたにく とり にく だいず ツナ	きゅうにゅう ぶたにく とり にく だいず ツナ	きゅうにゅう ぶたにく とり にく だいず ツナ	きゅうにゅう ぶたにく とり にく だいず ツナ	きゅうにゅう ぶたにく とり にく だいず ツナ
き	ソフトめん あぶら さとう じゃがいも	ソフトめん あぶら さとう じゃがいも	ソフトめん あぶら さとう じゃがいも	ごはん さとう こんにやく	ごはん さとう こんにやく	ごはん さとう こんにやく	ごはん さとう こんにやく	ごはん さとう こんにやく	ごはん さとう こんにやく	ごはん さとう こんにやく	ごはん さとう こんにやく	ごはん さとう こんにやく	ごはん さとう こんにやく	ごはん さとう こんにやく	ごはん さとう こんにやく
みどり	にんじん たまねぎ もやし きゅうり	にんじん たまねぎ もやし きゅうり	にんじん たまねぎ もやし きゅうり	れんこん にんじん いんげん ごぼう	れんこん にんじん いんげん ごぼう	れんこん にんじん いんげん ごぼう	れんこん にんじん いんげん ごぼう	れんこん にんじん いんげん ごぼう	れんこん にんじん いんげん ごぼう	れんこん にんじん いんげん ごぼう	れんこん にんじん いんげん ごぼう	れんこん にんじん いんげん ごぼう	れんこん にんじん いんげん ごぼう	れんこん にんじん いんげん ごぼう	れんこん にんじん いんげん ごぼう

旬の野菜を食べましょう！

旬とは、野菜などがよくとれて、味のもっともよい時季のことです。同じ野菜でも産地によって気候が違うので旬がかわります。近年は、品種改良や栽培技術の進歩、流通システムの発展により、旬に関係なく、いつでも食べられるようになりました。しかし、旬にとれたものは栄養価が高いといわれています。季節を感じながら積極的にとりましょう。

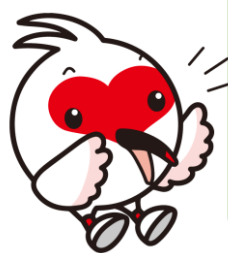


寒くなってきました。
かぜなどひかないように、すきらいせ
ず何でも食べようね。



にいがたまい じ ぼ きゅうしょく あじ
キラッと新潟米☆地場もん給食を味わおう！

令和4年12月に「新潟県教育の日に関する条例」が制定され、県民一人一人が教育の重要性を認識し、教育の在り方を考える機会として11月1日が「新潟県教育の日」に定められました。そこで、学校給食においても児童生徒がさらに地域への愛着を深め、新潟県の食や農林水産業に関する理解を深めることを目的に「新潟県教育月間」である11月を「米飯給食・地場産給食推進月間」とし、県内の小中学校で一斉に米及び地域の地場産物を学校給食で提供する「キラッと新潟米☆地場もん献立」を実施します。七谷小中学校では11月7日の給食で提供します。



にいがたまい じ ぼ きゅうしょく
キラッと新潟米☆地場もん給食 とは？

- お米の良さを生かして、白いごはんを食べます。
- 主食、主菜、副菜、汁物がそろっています。
- 汁物は地場産物を使ったみそ汁です。



こんだてしょうかい
献立紹介！

ななたに
七谷のお米でつく
あまざけ しやう
甘酒を使用！

こくさん
国産マカロニは
かもし はっしょう
加茂市が発祥の地

はっしょう ち わふう
発祥の地マカロニの和風サラダ

けんさんぎょ あまざけ
県産魚の甘酒ソースがけ

ぎゅうにゅう
牛乳

かもし いちけい
加茂産しいたけ入り

かもしん
加茂産ごはん

けんさん とんじる
県産きのこ豚汁