

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

	121			·	
	3	人 4	* * * * * * * * * * * * * * * * * * *	本	±
		- II. 2021P-0-II.II.	ごはん 単乳		加茂産ごはん 半乳
ح			T-70	T-70	H 4 + 4 4 W 1
h		文化祭代件のためなし	いわしのかば焼き	(横割り丸パン・ハンバーグ	県産魚の甘酒ソースがけ
た	文化の日	V VILLAGO VII VII II - VILLAGO VII C	昆布漬け	ゆで野菜)	発祥の地マカロニの和風サラダ
τ			打ち党入りみそ汁	大根のコンソメスープ	県産きのこ豚汁
•	* ≪\ * *		33274747 (7)		N. T. C. 1. C. 1. S. 1
	*	10.0			*=*****************
エネルギー	* *	中学校は、お弁当の	小 622 kcal 中 799 kcal	小 534 kcal 中 722 kcal	キラッと新潟米★地場もん給食 小 636 kcal 中 792 kcal
たんぱく質 塩分		用意をお願いします。 用意をお願いします。	小 27.3 g 中 34 g 小 2 g 中 2.4 g	小 23.3 g 中 30.2 g 小 3.1 g 中 3.8 g	小 26.2 g 中 31.2 g 小 2.5 g 中 3.2 g
あか	4	71372 2 03435 2 0 0 7 0	ぎゅうにゅう いわし しおこんぶ わかめ だいず みそ	ぎゅうにゅう ハンバーグ ベーコン	ぎゅうにゅう あじ ツナ かつおぶし ぶたにく とうふ みそ
<i></i> き			ごはん あぶら かたくりこ さとう ごま じゃがいも	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
みど			にんじん キャベツ もやし こまつな	キャベツ きゅうり にんじん だいこん	かたくりこ じゃがいも こんにゃく あまざけ キャベツ にんじん きゅうり だいこん ねぎ しいたけ
ij		a	だいこん ねぎ	たまねぎ ほうれんそう 13	
	10	11	12	10	
z	ごはん ・ ・ ・ ・ ・ ・ ・ ・ ・ ・ ・ ・ ・ ・ ・ ・ ・ ・ ・	うどん	ごはん・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・	食パン 年乳	ごはん 半乳
h	厚焼き卵	カレー南蛮汁	ホイコーロー	ひじきと豆のサラダ	納豆
Æ	ゆかり着え	じゃがチーズ	トックスープ	秋の香りシチュー	のり酢和え
	肉じゃが		トックとは・・・		おでん
τ			韓国語でトックとはうるち米またはもち米		03 (70
	ふりかけ		* * でつくる餅のことです		
エネルギー	小 565 kcal 中 726 kcal	小 428 kcal 中 519 kcal	小 594 kcal 中 761 kcal	小 578 kcal 中 781 kcal	小 610 kcal 中 784 kcal
たんぱく質	小 23 g 中 28 g	小 17.8 g 中 21.3 g	小 24.2 g 中 30.2 g	小 24.2 g 中 31.6 g	小 30.6 g 中 38.1 g
塩分あ		小 2.8 g 中 3.8 g ぎゅうにゅう とりにく ベーコン	小 2.1 g 中 2.6 g ぎゅうにゅう ぶたにく あつあげ	小 1.4 g 中 2.2 g ぎゅうにゅう ひじき だいず ハム	小 2.1 g 中 2.4 g ぎゅうにゅう なっとう ツナ こんぶ のり
か き	ごはん じゃがいも さとう こんにゃく	チーズ うどん かたくりこ	とりにく ごはん あぶら さとう かたくりこ	とりにく しょくパン ごまあぶら さとう あぶら	うずらのたまご ぶたにくちくわ あつあげ がんもどき ごはん じゃがいも こんにゃく さとう
#	キャベツ もやし きゅうり たまねぎ	じゃがいも バター にんじん たまねぎ もやし にら	トック キャベツ にんじん ピーマン たまねぎ	さつまいも えだまめ きゅうり キャベツ	ほうれんそう もやし キャベツ にんじん
ど	にんじん しいたけ きぬさや	えのき しいたけ	はくさい ねぎ	とうもろこし たまわぎ にんじん しめじ	だいこん
				ブロッコリー	
Ŋ	17	18	19	とうもろこし たまねぎ にんじん しめじ ブロッコリー 20	21
ار د	17 (表) チキンカレーライス 年乳	18	19		
	チキンカレーライス 背影	中 華麺 牛乳	19	20 黒糖パン 牛乳	21 ごはん 牛乳
ت د	チキンカレーライス 半乳 福神漬け和え	中華麺 半乳 うま煮スープ	19 ごはん 半乳 ますのホイル蒸し	20	21 ごはん 年乳 厚揚げのみそ炒め
	チキンカレーライス 背影	中 華麺 牛乳	19 ごはん 牛乳 ますのホイル蒸し 切干大根煮	20 黒糖パン 牛乳	21 ごはん 牛乳
ت د	チキンカレーライス 半乳 福神漬け和え	中華麺 半乳 うま煮スープ	19 ごはん 半乳 ますのホイル蒸し	20	21 ごはん 年乳 厚揚げのみそ炒め
こんだ	チキンカレーライス 半乳 福神漬け和え	中華麺 半乳 うま煮スープ	19 ごはん 牛乳 ますのホイル蒸し 切干大根煮	20	21 ごはん 年乳 厚揚げのみそ炒め
こんだて	チキンカレーライス 年乳 福神漬け和え りんご	中華麺 牛乳 うま煮スープ もやしのナムル	19 ごはん 年乳 ますのホイル蒸し 切干大根煮 さつま汁	<u>20 </u>	21 ごはん 年乳 厚揚げのみそ炒め たまごスープ
こ ん だ て エネルギー たんぱく気	チキンカレーライス 半乳 福神漬け和え	中華麺 牛乳 うま煮スープ もやしのナムル - 小 595 kcal 中 748 kcal 小 26 g 中 32.3 g	19 ごはん 牛乳 ますのホイル蒸し 切干大根煮 さつま汁	型 黒糖パン ほうれん草サラダ コーンポタージュ	21 ごはん 年乳 厚揚げのみそ炒め たまごスープ 728 kcol 中 728 kcol 小 26.2 g 中 32.6 g
こんだて	チキンカレーライス 年乳 福神漬け和え りんご 小 648 kcal 中 837 kcal	中華麺 牛乳 うま煮スープ もやしのナムル - *** - ** - ** - ** - ** - ** - ** -	19 ごはん 牛乳 ますのホイル蒸し 切干大根煮 さつま汁 ************************************	20 単列	21 ごはん 年乳 厚揚げのみそ炒め たまごスープ *** ** ** ** ** ** ** ** **
こ ん だ て エネルギー たんぱく質 あ か	チキンカレーライス 牛乳 福神漬け和え りんご 小 648 kcal 中 837 kcal 小 204 g 中 249 g	中華麺 牛乳 うま煮スープ もやしのナムル	19 ごはん 牛乳 ますのホイル蒸し が干大根煮 さつま汁 ************************************	20 黒糖パン ほうれん草サラダ コーンポタージュ A 572 kcal 中 775 kcal 小 21 g 中 27.3 g 小 21.3 g 中 27.3 g	21 ごはん 厚揚げのみそ炒め たまごスープ 小 568 kcal 中 728 kcal 小 26.2 g 中 32.6 g 中 32.6 g 中 2.9 g
こ ん だ て て	チキンカレーライス 年乳 イ イ イ イ イ イ イ イ イ イ イ イ イ イ イ イ イ イ	中華麺 牛乳 うま煮スープ もやしのナムル 小 595 kcal 中 748 kcal 小 26 g 中 32.3 g 小 2 g 中 32.3 g 小 5ゅうかめん あぶら かまほこ ハム ちゅうかめん あぶら かたくりこ ごまあぶら ごま さとう	19 ではん 牛乳 ますのホイル蒸し が手 大根煮 さつま汁 か 683 kcal 中 877 kcal か 29 9 中 36 9 小 3.3 9 中 4.1 9 きゅうにゅう ます そつまあげ だいずとりにく とうふ みそではん マヨネーズ しらたき あぶら さとう さつまいち こんにゃく	上京 上京 上京 上京 上京 上京 上京 上京	21 ではん
こ ん だ て て	チキンカレーライス 年乳 イ イ イ イ イ イ イ イ イ イ イ イ イ イ イ イ イ イ	中華麺 牛乳 うま煮スープ もやしのナムル	19 ごはん 牛乳 ますのホイル蒸し 切干大根煮 さつま汁 ************************************	1	21 ではん 年乳 厚揚げのみそ炒めたまごスープ
こ た て エネルギー たんぱく同 場分 カ	チキンカレーライス 牛乳 福神漬け和えりんこ - 小 648 kcal 中 837 kcal 小 204 g 中 24.9 g 中 24.9 g 中 24.9 g 中 25 e で で で で で で で で で で で で で で で で で で	中華麺 牛乳 うま煮スープ もやしのナムル 小 595 kcal 中 748 kcal 小 26 g 中 32.3 g 小 2 g 中 32.3 g 小 5ゅうかめん あぶら かまほこ ハム ちゅうかめん あぶら かたくりこ ごまあぶら ごま さとう	19 ではん 牛乳 ますのホイル蒸し が手 大根煮 さつま汁 か 683 kcal 中 877 kcal か 29 9 中 36 9 小 3.3 9 中 4.1 9 きゅうにゅう ます そつまあげ だいずとりにく とうふ みそではん マヨネーズ しらたき あぶら さとう さつまいち こんにゃく	上京 上京 上京 上京 上京 上京 上京 上京	21 ではん
こ ん だ て て	チキンカレーライス 牛乳 福神漬け和えりんご サー 837 kcal りんご サー 837 kcal りん 20.4 g り 24.9 g り 10.7 kcal り 3.3 g り 4.5 g きゅうにゅう どりにく だいず チーズ ごはん じゃがいも あぶら ごまあぶら ごまにんじん たまねぎ ふくじんづけ キャベツきゅうり りんご	中華麺 牛乳 うま煮スープ もやしのナムル 小 595 kcol 中 748 kcol 小 26 g 中 32.3 g 中 2.4 g 宇ゅうにゅう ぶたにく かまほこ ハム ちゅうかめん おぶら かたくりこ ごまあぶら ごま さとう たまねぎ にんじん はくさい たけのこ ねぎ きぬさや もやし きゅうり	19 ではん 牛乳 ますのホイル楽し 切干大根煮 さつま汁 ************************************	1	21 ではん 年乳 P
こ ん だ て	チキンカレーライス 牛乳 福神漬け和えりんご サー 837 kcal りんご サー 837 kcal りん 20.4 g り 24.9 g り 10.7 kcal り 3.3 g り 4.5 g きゅうにゅう どりにく だいず チーズ ごはん じゃがいも あぶら ごまあぶら ごまにんじん たまねぎ ふくじんづけ キャベツきゅうり りんご	中華麺 牛乳 うま煮スープ もやしのナムル 小 595 kcal 中 748 kcal 小 26 g 中 32.3 g 中 2.4 g 宇 74.5 kcal か 2 g 中 2.4 g きゅうにゅう ぶたにく かまぼこ ハム ちゅうかめん あぶら かたくりこ ごまあぶら ごま さとう たまねぎ にんじん はくさい たけのこ ねぎきぬさや もやし きゅうり	19 ではん 牛乳 ますのホイル楽し 切干大根煮 さつま汁 ************************************	1	21 ではん 中 728
こ ん だ て エネルギー たんぱく間 性分 カ とり こ ん	チキンカレーライス 牛乳 福神漬け和えりんご サー 837 kcal りんご サー 837 kcal りん 20.4 g り 24.9 g り 10.7 kcal り 3.3 g り 4.5 g きゅうにゅう どりにく だいず チーズ ごはん じゃがいも あぶら ごまあぶら ごまにんじん たまねぎ ふくじんづけ キャベツきゅうり りんご	中華麺 牛乳 うま煮スープ もやしのナムル 小 595 kcal 中 748 kcal 小 26 g 中 32.3 g 小 2 g 中 2.4 g きゅうにゅう ぶたにく かまほご ハム ちゅうかめん あいら かたくりこ ごまあぶら ごま さとう たまねぎ にんじん はくさい たけのこ ねぎ さぬごや もやし きゅうり 25 ソフト麺 牛乳 シャキシャキポテトサラダ	19 ごはん 牛乳 ますのホイル蒸し 切干大根煮 さつま汁 ************************************	1	21 ではん
こ ん だ て	チキンカレーライス 牛乳 福神漬け和えりんご サー 837 kcal りんご サー 837 kcal りん 20.4 g り 24.9 g り 10.7 kcal り 3.3 g り 4.5 g きゅうにゅう どりにく だいず チーズ ごはん じゃがいも あぶら ごまあぶら ごまにんじん たまねぎ ふくじんづけ キャベツきゅうり りんご	中華麺 牛乳 うま煮スープ もやしのナムル 小 595 kcal 中 748 kcal 小 26 g 中 32.3 g 中 2.4 g 宇 74.5 kcal か 2 g 中 2.4 g きゅうにゅう ぶたにく かまぼこ ハム ちゅうかめん あぶら かたくりこ ごまあぶら ごま さとう たまねぎ にんじん はくさい たけのこ ねぎきぬさや もやし きゅうり	19」 ごはん 牛乳 ますのホイル蒸し 切干大根煮 さつま汁	20	21 ではん 年乳 厚揚げのみそ炒めたまごスープ
こ ん だ て エネルギー たんぱく間 性分 カ とり こ ん	チキンカレーライス 牛乳 福神漬け和えりんご サー 837 kcal りんご サー 837 kcal りん 20.4 g り 24.9 g り 10.7 kcal り 3.3 g り 4.5 g きゅうにゅう どりにく だいず チーズ ごはん じゃがいも あぶら ごまあぶら ごまにんじん たまねぎ ふくじんづけ キャベツきゅうり りんご	中華麺 牛乳 うま煮スープ もやしのナムル 小 595 kcal 中 748 kcal 小 26 g 中 32.3 g 小 2 g 中 2.4 g きゅうにゅう ぶたにく かまほご ハム ちゅうかめん あいら かたくりこ ごまあぶら ごま さとう たまねぎ にんじん はくさい たけのこ ねぎ さぬごや もやし きゅうり 25 ソフト麺 牛乳 シャキシャキポテトサラダ	19 ごはん 牛乳 ますのホイル蒸し 切干大根煮 さつま汁 ************************************	1	21 ではん
こんだて ************************************	チキンカレーライス 牛乳 福神漬け和えりんご サー 837 kcal りんご サー 837 kcal りん 20.4 g り 24.9 g り 10.7 kcal り 3.3 g り 4.5 g きゅうにゅう どりにく だいず チーズ ごはん じゃがいも あぶら ごまあぶら ごまにんじん たまねぎ ふくじんづけ キャベツきゅうり りんご	中華麺 牛乳 うま煮スープ もやしのナムル 小 595 kcal 中 748 kcal 小 26 g 中 32.3 g 小 2 g 中 2.4 g きゅうにゅう ぶたにく かまほご ハム ちゅうかめん あいら かたくりこ ごまあぶら ごま さとう たまねぎ にんじん はくさい たけのこ ねぎ さぬごや もやし きゅうり 25 ソフト麺 牛乳 シャキシャキポテトサラダ	19」 ごはん 牛乳 ますのホイル蒸し 切干大根煮 さつま汁	20	21 ではん 年乳 厚揚げのみそ炒めたまごスープ
こ ん だ て *********************************	チキンカレーライス 牛乳 福神漬け和えりんご サー 837 kcal りんご サー 837 kcal りん 20.4 g り 24.9 g り 10.7 kcal り 3.3 g り 4.5 g きゅうにゅう どりにく だいず チーズ ごはん じゃがいも あぶら ごまあぶら ごまにんじん たまねぎ ふくじんづけ キャベツきゅうり りんご	中華麺 牛乳 うま煮スープ もやしのナムル ホ 595 kcol 中 748 kcol 小 26 g 中 32.3 g 中 2.4 g 中 2.4 g 中 32.3 g か 2 g 中 2.4 g きゅうにゅう ぶたにく かまほこ ハム ちゅうかめん あぶら かたくりこ ごまあぶらごま さとう たまねぎ にんしん はくさい たけのこ ねぎ きめさや もやし きゅうり 25 プ ソフト麺 キ乳 シャキシャキポテトサラダ	19」 ごはん 牛乳 ますのホイル蒸し 切干大根煮 さつま汁 小 683 kcol 中 877 kcol 小 29 g 中 36 g 小 3.3 g 中 4.1 g きゅうにゅう まず さつまあげ だいず とりにく とうふ みそ ごはん マヨネーズ しらたき あぶら さとう さつまいも こんにゃく だいこん にんじん しいたけ ねぎ 26 」 ごはん さばのみそ煮 れんこんのきんびら 繋ごぼう汁	1	21 ではん 年乳 厚揚げのみそ炒めたまごスープ
こんだて ************************************	チキンカレーライス 牛乳 福神漬け和えりんご サー 837 kcal りんご サー 837 kcal りん 20.4 g り 24.9 g り 10.7 kcal り 3.3 g り 4.5 g きゅうにゅう どりにく だいず チーズ ごはん じゃがいも あぶら ごまあぶら ごまにんじん たまねぎ ふくじんづけ キャベツきゅうり りんご	中華麺 牛乳 うま煮スープ もやしのナムル 小 595 kcol 中 748 kcol 小 26 g 中 32.3 g 小 2 g 中 2.4 g きゅうにゅう ぶたにく かまほご ハム ちゅうかめん あぶら かたくりご ごまあぶら ごま さどう たまねぎ にんじん はくさい たけのこ ねぎきぬさや もやし きゅうり 25 ソフト麺 シャキシャキポテトサラダ 大豆入りミートソース 小 680 kcol 中 856 kcol	19 ではん 牛乳 ますのホイル蒸し 切干大根煮 さつま汁 ************************************	注: 注: 注: 注: 注: 注: 注: 注:	21 21 25 21 25 25 25 25
こんだて Tネルギー たんぱく男 あか き みとり エネルギー たんぱく男	チキンカレーライス 牛乳 福神漬け和えりんご サー 837 kcal りんご サー 837 kcal りん 20.4 g り 24.9 g り 10.7 kcal り 3.3 g り 4.5 g きゅうにゅう どりにく だいず チーズ ごはん じゃがいも あぶら ごまあぶら ごまにんじん たまねぎ ふくじんづけ キャベツきゅうり りんご	中華麺 牛乳 うま煮スープ もやしのナムル 小 595 kcol 中 748 kcol 小 26 g 中 32.3 g 中 32.7 g 中 2.4 g きゅうじゅう ぶたにく かまほこ ハム ちゅうかめん あぶら かたくりこ ごまあぶら ごま さどう たまねぎ にんじん はくさい たけのこ ねぎきぬさや もやし きゅうり 25 プラント・シース 小 680 kcol 中 856 kcol 小 28.3 g 中 35.1 g 中 35.1 g 中 2.3 g 中 2.7 g	19 ではん 牛乳 ますのホイル蒸し 切干大根煮 さつま汁	1 1 1 1 1 1 1 1 1 1	21 21 25 21 25 25 25 25
こんだて	チキンカレーライス 牛乳 福神漬け和えりんご サー 837 kcal りんご サー 837 kcal りん 20.4 g り 24.9 g り 10.7 kcal り 3.3 g り 4.5 g きゅうにゅう どりにく だいず チーズ ごはん じゃがいも あぶら ごまあぶら ごまにんじん たまねぎ ふくじんづけ キャベツきゅうり りんご	中華麺 牛乳 うま煮スープ もやしのナムル 小 595 kcal 中 748 kcal 小 26 g 中 32.3 g 中 36.0 kcal トラウナがの人 あぶら かたくりこ ごまあぶら ごま さどう たまねぎ にんじん はくさい たけのこ ねぎきぬさや もやし きゅうり アトリース 小 88.3 g 中 35.1 g 中 35.1 g 中 35.1 g 中 32.3 g 中 2.7 g ぎゅうにゅう ぶたにく とりにく だいず ツナ	19 ごはん 牛乳 ますのホイル蒸し 切干 大根煮 さつま汁 ************************************	1 1 1 1 1 1 1 1 1 1	21 25 21 25 21 25 25 25
こんだて Tネルギー たんぱく男 あか き みとり エネルギー たんぱく男	チキンカレーライス 牛乳 福神漬け和えりんご サー 837 kcal りんご サー 837 kcal りん 20.4 g り 24.9 g り 10.7 kcal り 3.3 g り 4.5 g きゅうにゅう どりにく だいず チーズ ごはん じゃがいも あぶら ごまあぶら ごまにんじん たまねぎ ふくじんづけ キャベツきゅうり りんご	中華麺 牛乳 うま煮スープ もやしのナムル 小 595 kcol 中 748 kcol 小 26 g 中 32.3 g 中 32.7 g 中 2.4 g きゅうにゅう ぶたにく かまほこ ハム ちゅうかめん あぶら かたくりこ ごまあぶら ごま さとう たまねぎ にんじん はくさい たけのこ ねぎきぬさや もやし きゅうり アトリース 小 680 kcol 中 856 kcol 小 28.3 g 中 35.1 g 中 2.3 g 中 2.7 g きゅうにゅう ぶたにく とりにく だいず ツナソフトめん あぶら さとう じゃがいも	19 ではん 牛乳 ますのホイル蒸し 切干大根煮 さつま汁 ************************************	1 1 1 1 1 1 1 1 1 1	21 25 21 25 21 25 25 25
こんだて	チキンカレーライス 牛乳 福神漬け和えりんご サー 837 kcal りんご サー 837 kcal りん 20.4 g り 24.9 g り 10.7 kcal り 3.3 g り 4.5 g きゅうにゅう どりにく だいず チーズ ごはん じゃがいも あぶら ごまあぶら ごまにんじん たまねぎ ふくじんづけ キャベツきゅうり りんご	中華麺 牛乳 うま煮スープ もやしのナムル 小 595 kcal 中 748 kcal 小 26 g 中 32.3 g 中 36.0 kcal トラウナがの人 あぶら かたくりこ ごまあぶら ごま さどう たまねぎ にんじん はくさい たけのこ ねぎきぬさや もやし きゅうり アトリース 小 88.3 g 中 35.1 g 中 35.1 g 中 35.1 g 中 32.3 g 中 2.7 g ぎゅうにゅう ぶたにく とりにく だいず ツナ	19 ごはん 牛乳 ますのホイル蒸し 切干 大根煮 さつま汁 ************************************	1	21 25 21 25 21 25 25 25

筍の野菜を食べましょう!

筍とは、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。筒じ野菜でも産地によって気候が違うので筍がかわります。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、筍に関係なく、いつでも食べられるようになりました。しかし、筍にとれたものは栄養価が高いといわれています。季節を懲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、すききらいせ ず何でも食べようね。



にいがたまい じば 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

じば 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。



献立紹介!

芒答のお米で作られた 計画を使用!

歯をマカロニは 加茂市が発祥の地

発祥の地マカロニの和風サラダ

ぎゅうにゅう

けんさんぎょ あまざけ 県産魚の甘酒ソースが什

加茂産しいたけなり

かもさん加茂産ごはん

けんさん