

令和6年 11月 給食だより



加茂市学校町共同調理場

月	火	水	木	金
11月の予定 21日…葵中 あおい・ふたば欠食 11月8日はいい歯の日! 	11月21日「キラッと新潟米☆地場もん献立」とは… ◎子どもたちに… ・地域のお米や食べ物のおいしさを知ってもらう。 ・地域への愛着を高めてもらう。 ・地域の食や農林水産業への理解を深めてもらう。 を目的に、11月中旬に全県で実施されます。 献立は… ①地域の白ごはんを美味しく食べられる。 ②主食・主菜・副菜・汁物がそろっている。 ③新潟県産(地域)の地場産物をみそ汁に使う。 が県内統一の条件で、市内栄養教職員が、夏休み中に 加茂市の献立を考案、試作し、作成しました。		主食 主菜 副菜 汁物等(副菜) 飲み物 その他 エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量 赤色の食品 体をつくるもの 緑色の食品 体の調子を整えるもの 黄色の食品 熱や力のもとになるもの	1 てっぺん!アルビ応援献立 米粉パインチップパン ツナオムレツ マカロニサラダ クラムチャウダー☆ アルビみかんゼリー 牛乳 857 kcal 33.5 g 28.1 g 3.9 g 牛乳 卵 ツナ ウイナー ベーコン あさり 牛乳 バイタルキャベツ 玉ねぎ しめじ 青ピーマン トマト 人参 バレロ 米粉パン マカロニ 油 砂糖 バター じゃが芋 和食酢 みかんゼリー
4 文化の日の振替休日 	5 ごはん 棒ぎょうざ もやしのナムル 厚揚げのオイスター煮 牛乳 747 kcal 25.6 g 26.2 g 2.7 g 牛乳 豚肉 厚揚げ 人参 もやし きゅうり 大根 にんにく しょうが 玉ねぎ ちんげん菜 きくらげ 米 油 砂糖 ごま油 片栗粉	6 中華めん 担担めんスープ じゃがチーズ☆ 早生みかん 牛乳 830 kcal 36.6 g 25.0 g 2.9 g 牛乳 豚肉 みそ 豆乳 ウイナー チーズ しょうが にんにく きくらげ もやし 玉ねぎ ママ ちんげん菜 人参 キャベツ ねぎ ヨン みかん 中華めん 油 ごま じゃが芋	7 ごはん 豚肉のしょうが炒め ごまあえ かき玉もずく汁 牛乳 ガトーショコラ★ 801 kcal 34.9 g 25.4 g 2.9 g 牛乳 豚肉 なた豆 豆腐 卵 油揚げ もずく みそ しょうが 人参 玉ねぎ もやし ほうれん草 えのき茸 ねぎ 米 油 砂糖 ごま じゃが芋 豆乳 ガトーショコラ	8 いい歯の日献立 チーズパン あじの香草フライ アーモンドサラダ ミネストローネ 牛乳 774 kcal 35.0 g 30.0 g 3.0 g 牛乳 チーズ あじ ウイナー ブロッコリー キャベツ 人参 玉ねぎ にんにく 味噌 トマト パン 油 アーモンド 砂糖 じゃが芋
11 ごはん 鶏肉のから揚げ★★ きゅうりとコーンのサラダ 豚汁 牛乳 763 kcal 31.6 g 28.8 g 2.0 g 牛乳 豚肉 厚揚げ みそ キャベツ ヨン 人参 きゅうり ごぼう 大根 玉ねぎ 米 油 さとう じゃが芋	12 ごはん 鮭の冬がすみ焼き カレーおから 肉じゃが 牛乳 700 kcal 35.5 g 15.5 g 2.3 g 牛乳 鮭 さつま揚げ おから 豚肉 人参 玉ねぎ 枝豆 椎茸 いんげん しらたき 米 油 砂糖 じゃが芋	13 大麦めん 肉汁 大学芋★ なめたけあえ 牛乳 829 kcal 32.7 g 18.6 g 3.4 g 牛乳 豚肉 なた豆 油揚げ わかめ かまぼこ えのき茸 椎茸 玉ねぎ 人参 ねぎ キャベツ 小松菜 大麦めん さつま芋 油 黒砂糖 水あめ ごま	14 ごはん さばのみぞれ煮 きゃべつのあさ漬け けんちん汁 牛乳 いちごクレープ☆ 795 kcal 29.0 g 27.6 g 2.1 g 牛乳 昆布 厚揚げ きゅうり 人参 キャベツ 野菜菜 ごぼう 大根 ねぎ 米 じゃが芋 ごま油 豆乳 いちごクレープ	15 食パン ブルーベリージャム トマトオムレツ フレンチサラダ コーンポタージュ★ 牛乳 759 kcal 26.6 g 27.6 g 3.0 g 牛乳 卵 牛乳 ブルベリー キャベツ きゅうり 人参 玉ねぎ ヨン バレロ パン 油 砂糖 バター 和食酢
18 ごはん ポークカレー 福神漬け和え 牛乳 755 kcal 27.9 g 20.8 g 2.9 g 牛乳 豚肉 脱脂粉乳 にんにく しょうが 玉ねぎ 人参 りんご トマト キャベツ きゅうり 大根 なす れんこん 米 じゃが芋 油 和食酢 ハヤシ 味噌	19 ごはん れんこんメンチカツ のり酢あえ じゃが芋のそぼろ煮 牛乳 802 kcal 30.9 g 25.2 g 2.2 g 牛乳 ツナ のり 鶏肉 厚揚げ 小松菜 もやし 人参 しょうが 玉ねぎ しいたけ 枝豆 米 油 砂糖 じゃが芋 片栗粉	20 ソフトめん 五目あんかけスープ ぎょうざ(2こ) 塩昆布あえ 牛乳 819 kcal 34.4 g 23.5 g 3.9 g 牛乳 豚肉 なた豆 昆布 しょうが きくらげ 玉ねぎ たけのこ 白菜 もやし 人参 ほうれん草 キャベツ きゅうり ソフトめん 油 片栗粉 ごま	21 キラッと新潟米☆地場もん献立 ごはん 蒸し鶏のルレクチェソース れんこんのごまネーズあえ 県産きのこ豚汁 牛乳 743 kcal 35.9 g 23.9 g 2.1 g 牛乳 鶏肉 ひじき 牛乳 豚肉 厚揚げ みそ ルレクチェ れんこん キャベツ ほうれん草 ごぼう 大根 玉ねぎ 人参 しめじ 椎茸 米 さとう ごま 砂糖 油 じゃが芋	22 きなこ揚げパン★★ 海藻サラダ ポトフ ブルーンヨーグルト 牛乳 771 kcal 32.6 g 29.2 g 3.5 g 牛乳 大豆 ツナ わかめ 昆布 のり 鶏肉 ウイナー きゅうり キャベツ ヨン 人参 玉ねぎ 大根 しめじ バレロ ブロッコリー パン 油 砂糖 ごま油 じゃが芋
25 「まごわやさしい」和食献立 ごはん さばのごまみそ煮 切り昆布煮 さといものみそ汁 牛乳 706 kcal 25.6 g 23.0 g 2.6 g 牛乳 さば 昆布 さつま揚げ 豆腐 油揚げ みそ 舞茸 ごぼう 人参 玉ねぎ 小松菜 ねぎ 米 油 砂糖 里いも	26 ごはん ミートボール(2こ) キャベツのみそ炒め 油麩の卵とじ 牛乳 829 kcal 34.3 g 26.6 g 3.7 g 牛乳 牛乳 みそ 鶏肉 卵 青ピーマン キャベツ 人参 椎茸 玉ねぎ 枝豆 しらたき 米 油 さとう 仙臺麩 じゃが芋	27 ゆでうどん しっぽくうどんスープ 五目厚焼き玉子 ゆず白菜 牛乳 710 kcal 31.2 g 16.2 g 3.5 g 牛乳 鶏肉 油揚げ さつま揚げ 五目厚焼き玉子 塩昆布 大根 人参 舞茸 えのき茸 なめこ しめじ ひら茸 ねぎ 白菜 きゅうり ゆず果汁 うどん 里いも	28 ごはん 県産米パン粉ふりカツ ブロッコリーのおかかマヨあえ 塩とり汁 牛乳 897 kcal 28.4 g 31.3 g 2.5 g 牛乳 ぶり かつお節 鶏肉 厚揚げ ブロッコリー キャベツ 人参 玉ねぎ しめじ 小松菜 ねぎ 米 油 さとう じゃが芋	29 背割りコッペパン 野菜たっぷり焼きそば たまごわかめスープ お米のパパロア 牛乳 731 kcal 31.3 g 23.0 g 3.6 g 牛乳 豚肉 鶏肉 卵 わかめ キャベツ 人参 青ピーマン 玉ねぎ えのき茸 ねぎ パン 中華めん 油 パパロア

※都合により献立が変更になる場合があります。ご了承ください。

※今月は葵中と若宮中の希望献立が登場します! ☆…若宮中 ★…葵中 で希望1位だったものです。お楽しみに!