

# 令和7年 11月 給食だより

加茂市学校町共同調理場

月	火	水	木	金				
<b>11月8日は「いい歯の日」</b>	<b>11月18日「キラッと新潟米☆地場もん献立」とは…</b> 11月は「米飯給食、地場産給食推進月間」です。 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、全県で「キラッと新潟米☆地場もん献立」が提供されます。 <b>献立の条件は…</b> ①地域の白ごはんを美味しく食べられること。 ②主食・主菜・副菜・汁物がそろっていること。 ③新潟県産(地域)の地場産物をみそ汁に使うこと。 であり、加茂産・県内産の美味しいものを集めた献立になっています♪							
<b>3 文化の日</b>	4 ごはん あじフライ 洋風おから 麸の卵とじ煮 牛乳	5 中華めん マーボースープ じゃことわかめのサラダ 牛乳	6 ごはん かつおとポテトの揚げ煮 ごまあえ 豆腐のすまし汁 牛乳	7 いい歯の日献立 食パン チリコンカン 茎わかめのサラダ クラムチャウダー 牛乳				
	854 kcal 27.6 g	35.5 g 2.7 g	776 kcal 21.9 g	38.0 g 2.8 g	750 kcal 22.8 g	29.8 g 2.8 g	818 kcal 29.0 g	34.6 g 4.1 g
	米油 バター 砂糖 麸 じゃが芋 パン粉	中華めん 油 砂糖 片栗粉 ごま	米 じゃが芋 油 砂糖 ごま	パン油 砂糖 じゃが芋 バター				
	牛乳 あじ ベーコン おから 鶏肉 卵	牛乳 豚肉 大豆ミート 豆腐 みそ しらす わかめ	牛乳 鰹 鶏肉 豆腐 わかめ	牛乳 豚肉 大豆 ひよこ豆 えんどう豆 いんげん豆 茎わかめ ベーコン あさり				
	人参 玉ねぎ 枝豆 椎茸 だけのこ さやいんげん	椎茸 にんにく 生姜 だけのこ 人参 もやし にら 玉ねぎ きゅうり キャベツ コーン	トト ほうれん草 もやし 人参 しめじ えのき 茎わかめ ねぎ	にんにく 生姜 玉ねぎ トトコーン キャベツ 人参 バーベリ				
<b>10</b> ごはん ポークカレー 福神漬け和え 牛乳	<b>11</b> ごはん 鮭チーズフライ キャベツのみそ炒め きのこ沢煮椀 牛乳	<b>12</b> 大麦めん 鶏五目汁 もちいなり アーモンドおひたし 牛乳	<b>13</b> ごはん 赤魚の南瓜みそ焼き ごぼうサラダ じゃが芋のそぼろ煮 牛乳	<b>14</b> 黒糖パン 照り焼きチキン チーズサラダ もずくと卵のスープ 牛乳				
	728 kcal 20.4 g	765 kcal 24.7 g	781 kcal 17.8 g	781 kcal 24.8 g	728 kcal 26.6 g	34.2 g 3.7 g		
	米 じゃが芋 油 カレーワ サラダ ごま	米油 パン粉 砂糖 春雨	大麦めん アモド 砂糖	米 ごま 油 砂糖 じゃが芋 片栗粉	パン 黒砂糖 砂糖 油			
	牛乳 豚肉 脱脂粉乳	牛乳 鮭 チーズ みそ 豚肉	牛乳 もち 砂糖 鶏肉 なると	牛乳 赤魚 みそ みそ 鶏肉	牛乳 鶏肉 サーフィン			
	にんにく 生姜 玉ねぎ 人参 りんご トト キャベツ きゅうり 大根 なす すいか れんこん	ピーマン キャベツ 人参 たけのこ なめこ 舞茸 しめじ えのき 茎 エンドウ ごぼう 椎茸 紅さや	キャベツ もやし ほうれん草 人参 えのき 茎わかめ 玉ねぎ ねぎ	ごぼう きゅうり トト 人参 生姜 玉ねぎ 椎茸 枝豆	キャベツ きゅうり トト 人参 舞茸 しめじ えのき 茎わかめ エンドウ なめこ 玉ねぎ			
<b>17</b> ごはん ぎょうざ(2こ) もやしのナムル 豆腐の中華煮 牛乳	<b>18 キラッと新潟米☆地場もん献立</b> 七谷産コシヒカリごはん 県産しいらフライ甘酒ソース 発祥の地 マカロニサラダ 県産きのこ豚汁 牛乳	<b>19</b> ソフトめん ミートソース ひじきのマリネ ミルクデザート 牛乳	<b>20</b> ごはん さばのみぞれ煮 なめたけあえ みそけんちん汁 牛乳	<b>21</b> アップルチップパン トマトミートオムレツ ブロッコリー・ナサラダ 白菜とマカロニのシチュー 牛乳				
	763 kcal 25.8 g	823 kcal 26.0 g	859 kcal 26.1 g	723 kcal 22.5 g	815 kcal 28.0 g	32.4 g 4.0 g		
	米 砂糖 ごま油 ごま 片栗粉	米 油 ごま マヨニ ジャガ芋 甘酒	リトめん 油 サラダ 油	米 じゃが芋 砂糖	パン 油 砂糖 マヨニ ジャガ芋 バター			
	牛乳 豚肉 豆腐	牛乳 しいら みそ カツオ節 豚肉 豆腐	牛乳 豚肉 大豆ミートチーズ ハム ひじき	牛乳 さば かまぼこ 鶏肉	牛乳 豚肉 牛乳			
	人参 もやし きゅうり 大根 にんにく しうがき きくらげ めめ 白菜 ねぎ ちんげん菜	トト 人参 きゅうり キャベツ 玉ねぎ 椎茸 舞茸 しめじ えのき 茎わかめ エンドウ なめこ ごぼう 大根 ねぎ	マッシュルーム にんにく しうがき 玉ねぎ 切 もやし 人参 トト パセリ キャベツ きゅうり コーン	キャベツ 小松菜 人参 えのき 茎わかめ ごぼう 大根 ねぎ	りんご アップル 大根 きゅうり コーン しめじ 玉ねぎ 白菜 人参			
<b>24 勤労感謝の日の 振替休日</b>	<b>25</b> ごはん 豚肉のしょうが炒め れんこんサラダ わかめと卵のみそ汁 牛乳 スイートポテト	<b>26</b> うどん しつぽくうどんスープ いか 磯辺フライ 白菜のゆずあえ 牛乳	<b>27</b> ごはん にしんの照り煮 野菜炒め 肉じゃが 牛乳	<b>28</b> 米粉ココア揚げパン ささみとわかめのサラダ ポトフ ブルーンヨーグルト 牛乳				
	829 kcal 27.6 g	34.4 g 19.6 g	755 kcal 3.2 g	741 kcal 20.5 g	810 kcal 29.4 g	34.0 g 3.9 g		
	米油 砂糖 じゃが芋 さつま芋 米粉	うどん 里芋 油 パン粉	米油 砂糖 じゃが芋	米粉パン 油 砂糖 ごま じゃが芋				
	牛乳 豚肉 サーフィン 豆腐 卵 わかめ みそ	牛乳 鶏肉 油揚げ さつま揚げ いか 青のり 鮭	牛乳 にしん サーフィン 豚肉	牛乳 鶏肉 わかめ サーフィン ヨーグルト				
	じょうが 玉ねぎ ほうれん草 れんこん 人参 ねぎ	大根 人参 舞茸 しめじ えのき 茎わかめ エンドウ なめこ ねぎ 白菜 きゅうり きゅう	キャベツ トト 人参 トト パセリ 玉ねぎ さやいんげん しらたき	きゅうり キャベツ 人参 玉ねぎ 大根 しめじ アップル				

※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。