

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	
<div>11月8日はいい歯の日!</div> <div></div>	<div>11月18日「キラッと新潟米☆地場もん献立」とは…</div> <div>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。 献立の条件は… 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♪</div>			<div>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</div> <div>黄色の食品 熱や力のもとになるもの 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</div>	
	3	4	5	6	7 いい歯の日献立
	文化の日	ごはん あじフライ 洋風おから 麩の卵とじ煮 牛乳	中華めん マーボースープ じゃことわかめのサラダ 牛乳	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	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
	<div></div>	<div>854 kcal 35.5 g 27.6 g 2.7 g</div> <div>米 油 バター 砂糖 麩 ジャガ芋 パン粉 牛乳 あじ パン おから 鶏肉 卵 人参 玉ねぎ 枝豆 椎茸 たけのこ さやいんげん</div>	<div>776 kcal 38.0 g 21.9 g 2.8 g</div> <div>中華めん 油 砂糖 片栗粉 ごま 牛乳 豚肉 大豆 ミト 豆腐 みそ しらす わかめ 椎茸 にんにく 生姜 たけのこ 人参 もやし にら ねぎ きゅうり キャベツ ヨーグルト</div>	<div>750 kcal 29.8 g 22.8 g 2.8 g</div> <div>米 ジャガ芋 油 砂糖 ごま 牛乳 鯉 鶏肉 豆腐 わかめ トマト ほうれん草 もやし 人参 しめじ えのき茸 椎茸 ねぎ</div>	<div>818 kcal 34.6 g 29.0 g 4.1 g</div> <div>パン 油 砂糖 ジャガ芋 和肉 バター 牛乳 豚肉 大豆 ひよこ豆 えんどう豆 いんげん豆 茎わかめ パン あさり</div>
	10	11	12	13	14
ごはん ポークカレー 福神漬け和え 牛乳	ごはん 鮭チーズフライ キャベツのみそ炒め きのこ沢煮碗 牛乳	大麦めん 鶏五目汁 もちいなり アーモンドおひたし 牛乳	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	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	
<div>728 kcal 26.6 g 20.4 g 2.9 g</div> <div>米 ジャガ芋 油 カレー粉 バジル ごま 牛乳 豚肉 脱脂粉乳</div> <div>にんにく 生姜 玉ねぎ 人参 りんご トマト キャベツ きゅうり 大根 なす すいか れんこん</div>	<div>765 kcal 31.7 g 24.7 g 2.8 g</div> <div>米 油 パン粉 砂糖 春雨 牛乳 鮭 チーズ 卵 みそ 豚肉</div> <div>ピーマン キャベツ 人参 たけのこ なめこ 舞茸 しめじ えのき茸 エリンギ ごぼう 椎茸 絹さや</div>	<div>781 kcal 32.1 g 17.8 g 3.1 g</div> <div>大麦めん アーモンド 砂糖 牛乳 もち 砂糖 鶏肉 なた豆</div> <div>キャベツ もやし ほうれん草 人参 えのき茸 椎茸 玉ねぎ ねぎ</div>	<div>781 kcal 33.9 g 24.8 g 2.2 g</div> <div>米 ごま 油 砂糖 ジャガ芋 片栗粉 牛乳 赤魚 みそ 卵 鶏肉 厚揚げ ごぼう きゅうり ヨーグルト 人参 生姜 玉ねぎ 椎茸 枝豆</div> <div>キャベツ きゅうり アーモンド 人参 舞茸 しめじ えのき茸 エリンギ なめこ 玉ねぎ</div>	<div>728 kcal 34.2 g 26.6 g 3.7 g</div> <div>パン 黒砂糖 砂糖 油 牛乳 鶏肉 ガーリック パン</div>	
17	18 キラッと新潟米☆地場もん献立	19	20	21	
ごはん ぎょうざ(2こ) もやしのナムル 豆腐の中華煮 牛乳	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	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	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	アップルチップパン トマトミートオムレツ ブロッコリーツナサラダ 白菜とマカロニのシチュー 牛乳	
<div>763 kcal 28.6 g 25.8 g 2.5 g</div> <div>米 砂糖 ごま油 ごま 片栗粉 牛乳 豚肉 豆腐 人参 もやし きゅうり 大根 にんにく しょうが きくらげ ママ 白菜 ねぎ ちんげん菜</div>	<div>823 kcal 32.6 g 26.0 g 2.4 g</div> <div>米 油 ごま マカニージャガ芋 甘酒 牛乳 しいら みそ 卵 かつお節 豚肉 豆腐 トマト 人参 きゅうり 卵 玉ねぎ 椎茸 舞茸 しめじ えのき茸 ヨー グルト なめこ ごぼう 大根 ねぎ</div>	<div>859 kcal 37.1 g 26.1 g 2.9 g</div> <div>ソフトめん 油 バジル 小麦粉 砂糖 牛乳 豚肉 大豆 ミト チーズ 卵 ひじき マカロニ にんにく しょうが 玉ねぎ マヨネーズ 人参 トマト パン 卵 きゅうり ヨーグルト</div>	<div>723 kcal 34.0 g 22.5 g 2.4 g</div> <div>米 ジャガ芋 砂糖 牛乳 さば かまぼこ 鶏肉 豆腐 みそ 卵 小松菜 人参 えのき茸 ごぼう 大根 ねぎ</div>	<div>815 kcal 32.4 g 28.0 g 4.0 g</div> <div>パン 油 砂糖 マカニージャガ芋 和肉 卵 鶏肉 牛乳 りんご アーモンド 大根 きゅうり ヨーグルト しめじ 玉ねぎ 白菜 人参</div>	
24	25	26	27	28	
勤労感謝の日の 振替休日	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	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	ごはん にしんの照り煮 野菜炒め 肉じゃが 牛乳	米粉ココア揚げパン ささみとわかめのサラダ ポトフ プルーンヨーグルト 牛乳	
<div></div>	<div>829 kcal 34.4 g 27.6 g 2.6 g</div> <div>米 油 砂糖 ジャガ芋 さつま芋 米粉 牛乳 豚肉 卵 豆腐 卵 わかめ みそ しょうが 玉ねぎ ほうれん草 れんこん 人参 ねぎ</div>	<div>755 kcal 33.8 g 19.6 g 3.2 g</div> <div>うどん 里芋 油 パン粉 牛乳 鶏肉 油揚げ さつま揚げ いか 青のり 昆布 大根 人参 舞茸 しめじ えのき茸 エリンギ なめこ ねぎ 白菜 きゅうり ゆず</div>	<div>741 kcal 33.2 g 20.5 g 2.6 g</div> <div>米 油 砂糖 ジャガ芋 牛乳 にしん 卵 豚肉 卵 小松菜 人参 えのき茸 玉ねぎ さやいんげん しらす</div>	<div>810 kcal 34.0 g 29.4 g 3.9 g</div> <div>米粉 パン 油 砂糖 ごま ジャガ芋 牛乳 鶏肉 わかめ 卵 豆腐 ヨーグルト きゅうり キャベツ ヨーグルト 人参 玉ねぎ 大根 しめじ ブロッコリー</div>	

※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。