

日 (曜)	こんだて	エネルギーのもと		体をつくる		体の調子をととのえる		備考
		たんすいかぶつ	ししつ	たんばくしつ	むきしつ	ビタミン		
2 日 (月) エネルギー (kcal) 小 580 中 787	くり ^{こもく} 入り五目ごはん	こめ くり さとう	あぶら	とりにく あぶらあげ	ひじき	にんじん		
	わかめのみ ^{しる} ぞ汁	じゃがいも		みそ	わかめ		ねぎ	
	こ 小いわしフライ	こむぎこ こめこ さとう	ショートニング あぶら		かたくちいわし あおのり			
	ごま ^い 入りかきあえなます	さとう	ごま			こまつな	れんこん しめじ もやし かきのもと	
	チーズ (中のみ)				チーズ			
	ぎゅうにゅう 牛乳				ぎゅうにゅう			
3日（火）は文化の日です。								
4 日 (水) エネルギー (kcal) 小 695 中 876	ごはん	こめ						黒埼中学校なし
	みそワタンスープ	こむぎこ	ごまあぶら	ぶたにく みそ ぎょにく（なると）		にんじん にら	もやし ねぎ メンマ	
	とりにく たいげ 鶏肉と大豆のアーモンドがらめ	じゃがいもでんぶん さとう	あぶら アーモンド	だいず とりにく			しょうが	
	そくせまづ 即席漬け					にんじん	かぶ キャベツ	
	ぎゅうにゅう 牛乳				ぎゅうにゅう			
5 日 (木) エネルギー (kcal) 小 585 中 725	ごはん	こめ						黒埼南小学校6年生なし 黒埼中学校なし 中野小屋中学校なし
	きん ^{どん} びら ^ぐ 丼（具）	じゃがいもでんぶん さとう	あぶら ごまあぶら	ぶたにく		にんじん ピーマン	ごぼう れんこん しいたけ こんにゃく	
	たまごとにらのスープ	じゃがいもでんぶん		たまご とうふ		にら	えのきたけ ねぎ	
	や 焼きいも	さつまいも						
	ぎゅうにゅう 牛乳				ぎゅうにゅう			
6 日 (金) エネルギー (kcal) 小 630 中 775	ごはん	こめ						【キラッと新潟米☆地場もん献立】
	じば 地場もんきのこたっ ^{じる} ぶり汁	さといも		とりにく なまあげ みそ		にんじん	だいこん ねぎ ひらたけ まいたけ えのきたけ	
	しろみ ^{ぎかな} な ^{なし} 白身魚の梨ソースかけ	じゃがいもでんぶん さとう	あぶら	かれい			なし たまねぎ	
	かきのもとのおひたし					こまつな	かきのもと もやし	
	ミルクデザート	とうもろこしでんぶん みずあめ さとう			ぎゅうにゅう れんにゅう			
	ぎゅうにゅう 牛乳				ぎゅうにゅう			
9 日 (月) エネルギー (kcal) 小 570 中 770	ごはん	こめ						
	のりふりかけ	とうもろこしでんぶん さとう		かつおけつりぶし	のり	りよくちゃ		
	はる ^{さめ} 春雨スープ	はるさめ		ぎょにく（かまぼこ）		にんじん	もやし きくらげ だけのこ	
	ポークシューマイ	こむぎこ さとう じゃがいもでんぶん	ごまあぶら	ぶたにく だいず			たまねぎ しょうが	
	アーモンド ^{いり} シャキシャキサラダ	じゃがいも	あぶら アーモンド			にんじん	きゅうり	
	ごまプリン（中のみ）	とうもろこしでんぶん さとう	ごま		ぎゅうにゅう			
	ぎゅうにゅう 牛乳				ぎゅうにゅう			
10 日 (火) エネルギー (kcal) 小 618 中 774	ごはん	こめ						
	たまごともずくのスープ	じゃがいもでんぶん		たまご とうふ	もずく		ねぎ	
	ぶた ^{にく} とれん ^{こん} の黒酢 ^{くろす} 炒 ^{いた} め	じゃがいもでんぶん さとう	あぶら ごまあぶら	ぶたにく		にんじん さやいんげん	れんこん しめじ	
	キャベツ ^づ 漬 ^け け				こんぶ		キャベツ	
	かん ^{そうこぎかな} 乾燥小魚	さとう みずあめ			かたくちいわし			
	ぎゅうにゅう 牛乳				ぎゅうにゅう			
11 日 (水) エネルギー (kcal) 小 678 中 891	ソフトめん	こむぎこ						
	ミートソース	こめこ さとう	あぶら とんし	ぎゅうにく ぶたにく だいず	チーズ	にんじん トマト	たまねぎ しょうが にんにく セロリー	
	わかめサラダ		あぶら		わかめ		キャベツ きゅうり コーン	
	なし						なし	
	ぎゅうにゅう 牛乳				ぎゅうにゅう			
12 日 (木) エネルギー (kcal) 小 647 中 789	ごはん（コシヒカリ）	こめ						【コシヒカリ給食】 立仏小学校1、2年生なし
	なめ ^こ 汁	じゃがいも		とうふ みそ		こまつな	なめこ だいこん ねぎ	
	さば ^{てりや} の照 ^に 焼き	みずあめ さとう こめでんぶん		さば				
	わかめあえ	みずあめ			わかめ	にんじん	キャベツ きゅうり	
	プリン	タピオカでんぶん さとう	あぶら					
	ぎゅうにゅう 牛乳				ぎゅうにゅう			
13 日 (金) エネルギー (kcal) 小 620 中 799	ごはん	こめ						立仏小学校はるにれなし
	うず ^{たまごい} ら ^{だいこん} 卵 ^に 入り大根の オイスターソース煮	さとう	あぶら	うずらたまご ぶたにく なまあげ		にんじん チンゲンサイ	だいこん きくらげ しょうが	
	あ 揚げぎょうざ	こむぎこ とうもろこしでんぶん さとう みずあめ	あぶら とんし ごまあぶら	ぶたにく とりにく だいず			キャベツ たまねぎ にんにく しょうが	
	もやしのナムル	さとう	ごまあぶら			こまつな	もやし コーン	
	ぎゅうにゅう 牛乳				ぎゅうにゅう			

16 日 (月) エネルギー (kcal) 小 625 中 761	カレー味ごはん	こめ	あぶら					大野小学校3、6年生なし
	サーモンのクリームソース	こむぎこ	バター（乳） あぶら	さけ しろいんげんまめ	チーズ ぎゅうにゅう	にんじん パセリ	しめじ たまねぎ	
	くきわかめのサラダ		あぶら		くきわかめ		キャベツ きゅうり コーン	
	ルレクチェゼリー	さとう					ようなし こんにゃく	
	ぎゅうにゅう 牛乳				ぎゅうにゅう			
17 日 (火) エネルギー (kcal) 小 621 中 773	ごはん	こめ						大野小学校3、6年生なし
	マーボー丼（具）	さとう じゃがいもでんぶん	あぶら ごまあぶら	とうふ とりにく だいず みそ		にら	ねぎ にんにく しょうが いいたけ きくらげ	
	中華サラダ	はるさめ さとう	ごまあぶら		わかめ	にんじん	キャベツ きゅうり	
	みかん						みかん	
	ぎゅうにゅう 牛乳				ぎゅうにゅう			
18 日 (水) エネルギー (kcal) 小 568 中 779	ごはん	こめ						
	とんじる 豚汁	じゃがいも		とうふ ぶたにく みそ		にんじん	ごぼう だいこん ねぎ こんにゃく	
	ほっけの塩焼き			ほっけ				
	きんときまめ 金時豆の甘煮	さとう		きんときまめ				
	ヨーグルト（中のみ）	さとう		ゼラチン	ぎゅうにゅう かんてん		ブルーネ ざくろ	
ぎゅうにゅう 牛乳				ぎゅうにゅう				
19 日 (木) エネルギー (kcal) 小 640 中 814	こむぎ 小麦ココアパン	こむぎこ さとう	ショートニング ココア		だっしふんにゅう			
	やさしい 野菜のスープ煮	じゃがいもでんぶん とうもろこしでんぶん さとう		ぶたにく		にんじん	だいこん たまねぎ キャベツ コーン	
	アーモンド入りさつまいもサラダ	さつまいも	アーモンド 卵抜きマヨネーズ			にんじん	きゅうり たまねぎ	
	りんご						りんご	
	ぎゅうにゅう 牛乳				ぎゅうにゅう			
20 日 (金) エネルギー (kcal) 小 637 中 799	ごはん	こめ						【キラッと新潟米☆地場もん献立】
	じば 地場もん自慢汁	さつまいも		とうふ ぶたにく みそ		にんじん	ねぎ ごぼう だいこん こんにゃく	
	くるまふ あ 車麩の揚げ煮	こむぎこ さとう とうもろこしでんぶん タピオカでんぶん じゃがいもでんぶん	あぶら					
	かきい 柿入りフレンチサラダ		あぶら				キャベツ きゅうり かき	
	ぎゅうにゅう 牛乳				ぎゅうにゅう			
23日（月）は勤労感謝の日です。								
24 日 (火) エネルギー (kcal) 小 634 中 790	ごはん	こめ						 いいにほんしよく 11月24日は 「和食の日」
	いものこ汁	さといも		ぎゅうにく とうふ みそ		にんじん	ねぎ ごぼう こんにゃく	
	さんまの生姜煮	さとう じゃがいもでんぶん		さんま			しょうが	
	ごまびたし		ごま			こまつな にんじん	もやし	
	ぎゅうにゅう 牛乳				ぎゅうにゅう			
25 日 (水) エネルギー (kcal) 小 682 中 851	ごはん	こめ						
	うずらたまご いか 中華丼（具）	じゃがいもでんぶん	あぶら ごまあぶら	うずらたまご いか あさり ぶたにく		にんじん チンゲンサイ	たまねぎ たけのこ もやし きくらげ	
	さつまいもと大豆の揚げ煮	さつまいも さとう じゃがいもでんぶん	あぶら	だいず				
	みかん						みかん	
	ぎゅうにゅう 牛乳				ぎゅうにゅう			
26 日 (木) エネルギー (kcal) 小 687 中 846	ごはん	こめ						
	じゃがいものみそ汁	じゃがいも		なまあげ みそ		こまつな	たまねぎ	
	さばのごま揚げ	じゃがいもでんぶん	あぶら ごま	さば			しょうが	
	ふくじん 福神あえ	さとう				にんじん しそ	キャベツ きゅうり だいこん なす れんこん しょうが	
	ぎゅうにゅう 牛乳				ぎゅうにゅう			
27 日 (金) エネルギー (kcal) 小 610 中 756	ごはん	こめ						
	ちくげんに 筑前煮	さといも さとう	あぶら	とりにく		にんじん さやいんげん	たけのこ いいたけ れんこん ごぼう こんにゃく	
	あつや たまご 厚焼き卵	さとう タピオカでんぶん	あぶら	たまご				
	だいこん 大根のツナあえ		あぶら	ツナ		こまつな	だいこん	
	かんそう 乾燥ブルーネ						ブルーネ	
ぎゅうにゅう 牛乳				ぎゅうにゅう				
30 日 (月) エネルギー (kcal) 小 627 中 780	ごはん	こめ						【ラムサール給食】 ・湿地の恵み（レンコン＋お米） を使った「ラムサールカレー」 です。湿地の魅力・大切さを感じてみましょう！  国際湿地都市 NIIGATA
	ラムサールカレー	さといも さつまいも じゃがいもでんぶん さとう こめこ	あぶら とんし	とりにく		にんじん トマト	しめじ たまねぎ れんこん にんにく しょうが	
	だいこん 大根とわかめのサラダ		あぶら		わかめ		だいこん きゅうり コーン	
	ぶどうゼリー	みずあめ さとう					ぶどう	
	ぎゅうにゅう 牛乳				ぎゅうにゅう			