

11月

11月のめあ
バランスよく食べよう

和食の
ふとこ

多様で新鮮な食材と
その持ち味の尊重

健康的な食生活を
支える

自然の美しさと季節の
移ろいの表現

正月などの年中行事と
密接な関わり

キラッと新潟米☆地場もん献立について

地場産物を活用した学校給食を提供することで、地域のすばらしさや食や農業に興味をもってもらう目的で、11月に新潟県内全体で実施します。内野小学校では、2回実施します。どうぞお楽しみに♪

日 (曜)	こんだて	おもなはたらき	エネルギーのもと		体をつくる		からだをまもる・ちょうしをととのえる		栄養価	
		グループ名 おもな栄養素	きいろのたべもの	ししつ	あかのたべもの	むきしつ	みどりのたべもの	ビタミン		
4日 (火)	ごはん		こめ						エネルギー	607 kcal
	たまごいりだいこんの オイスターソースに		さとう	あぶら	なまあげ ぶたにく うずらたまご		にんじん チンゲンサイ	だいこん きくらげ にんにく しょうが	たんばく質	21.2 g
	あげぎョーザ (1～2年:1コ、3～6年:2コ)		こむぎこ でんぷん さとう	あぶら	ぶたにく		にら	キャベツ たまねぎ しょうが	脂質	23.2 g
	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	食塩相当量	2.1 g
	ぎゅうにゅう					ぎゅうにゅう				
5日 (水)	ごはん		こめ						エネルギー	594 kcal
	こんさいじる		じゃがいも こんにゃく		なまあげ みそ		にんじん こまつな	だいこん ごぼう ねぎ	たんばく質	29.5 g
	ほっけのしおやき				ほっけ				脂質	16.2 g
	こんぶまめ		さとう		だいず	こんぶ			食塩相当量	2.5 g
	みかん							みかん		
6日 (木)	ごはん		こめ						エネルギー	584 kcal
	マーボーライスのぐ		さとう でんぷん	あぶら ごまあぶら	とうふ ぶたにく だいず みそ		にら	ねぎ にんにく しょうが しいたけ	たんばく質	24.8 g
	ちゅうかサラダ		はるさめ さとう	あぶら ごまあぶら			にんじん	キャベツ きゅうり	脂質	19.6 g
	ぎゅうにゅう					ぎゅうにゅう			食塩相当量	1.9 g
7日 (金)	ごはん		こめ						エネルギー	664 kcal
	のりふりかけ		さとう でんぷん		かつおぶし	のり			たんばく質	27.4 g
	とんじる		じゃがいも こんにゃく		とうふ ぶたにく みそ		にんじん	だいこん ごぼう ねぎ	脂質	26.8 g
	ししゃもフライ (1～2年:1本、3～6年:2本)		パンこ (こむぎこ) こむぎこ さとう	あぶら		ししゃも			食塩相当量	2.0 g
	ごまネーズあえ		さとう でんぷん	たまごぬき マヨネーズ ごま	とりにく		にんじん	キャベツ きゅうり コーン		
10日 (月)	ごはん		こめ						エネルギー	605 kcal
	もずくのみそしる				とうふ みそ	もずく		えのきたけ ねぎ	たんばく質	21.2 g
	さといもコロッケ		パンこ (こむぎこ) さといも さとう じゃがいも	あぶら	ぶたにく			ねぎ	脂質	22.0 g
	きりざい		さとう		なっとう		こまつな にんじん	きゅうり だいこん	食塩相当量	2.1 g
	ぎゅうにゅう					ぎゅうにゅう				
11日 (火)	11月11日は「鮭の日」 鮭（さけ）が入った具たくさん汁もので、味わいましょう！									
	にしく コシヒカリごはん		こめ						エネルギー	654 kcal
	さけのかすじる				さけ とうふ みそ あぶらあげ だいず		にんじん	はくさい	たんばく質	23.5 g
	ポークシューマイ (1～2年:1コ、3～6年:2コ)		こむぎこ でんぷん さとう パンこ (こむぎこ)		ぶたにく			たまねぎ しょうが	脂質	24.1 g
	アーモンドいり さつまいもサラダ		さつまいも	たまごぬき マヨネーズ アーモンド			にんじん	きゅうり たまねぎ	食塩相当量	1.7 g
12日 (水)	ごはん		こめ	あぶら					エネルギー	591 kcal
	とりにくの とうにゅうクリーム		こめこ	あぶら	とりにく ベーコン とうにゅう とうにゅうチーズ		にんじん	たまねぎ しめじ グリーンピース	たんばく質	22.1 g
	ひじきサラダ			あぶら		ひじき		キャベツ きゅうり コーン	脂質	17.9 g
	ぎゅうにゅう					ぎゅうにゅう			食塩相当量	1.8 g
13日 (木)	ごはん		こめ						エネルギー	622 kcal
	なるといりみそワントンじる		ワントン (こむぎこ)	ごまあぶら	なると (魚) みそ		にんじん にら	もやし ねぎ たけのこ	たんばく質	19.8 g
	ぶたにくとれんこんの くろずいため		でんぷん 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	脂質	22.6 g
	はくさいづけ					こんぶ		はくさい きゅうり	食塩相当量	2.1 g
	ぎゅうにゅう					ぎゅうにゅう				

14日 (金)	3年生なし	ごはん	こめ						エネルギー	653 kcal
		かいせん ちゅうかどんのぐ	でんぶん	あぶら ごまあぶら	ぶたにく ほたて いか あさり		にんじん チンゲンサイ	たけのこ はくさい たまねぎ しいたけ	たんばく質	24.0 g
		さつまいもとだいずのあげに	さつまいも でんぶん さとう	あぶら	だいず				脂質	20.8 g
		なし						なし	食塩相当量	1.8 g
		ぎゅうにゅう				ぎゅうにゅう				
17日 (月)		ごはん	こめ						エネルギー	652 kcal
		だいこんとなまあげのみそしる	じゃがいも		なまあげ みそ			だいこん	たんばく質	26.6 g
		さばてりやき	さとう でんぶん		さば				脂質	26.5 g
		かきあえなます	さとう	ねりごま			こまつな	れんこん えのきたけ もやし きく	食塩相当量	1.7 g
		ぎゅうにゅう				ぎゅうにゅう				
18日 (火)		バーガーパン	こむぎこ さとう	あぶら		だっしふんにゅう			エネルギー	606 kcal
		たまごいりコーンスープ	でんぶん	ごまあぶら	たまご とうふ		にんじん チンゲンサイ	たまねぎ コーン	たんばく質	23.8 g
		えびカツ	パンこ（こむぎこ） こむぎこ でんぶん さとう	あぶら	えび				脂質	24.9 g
		シャキシャキサラダ	じゃがいも	あぶら			にんじん	きゅうり	食塩相当量	2.9 g
		ぎゅうにゅう				ぎゅうにゅう				
19日 (水)	【キラッと新潟米☆地場もん献立①】 さつまいも（シルクスイート）、だいこん、ねぎ、車ふ、かきなど、地場産物たっぷりの献立です！    									
	ゆく ら し ・ 2 な し	ごはん	こめ						エネルギー	641 kcal
		シルクスイートの じばもんじる	さつまいも		とうふ とりにく みそ		にんじん	ごぼう だいこん ねぎ	たんばく質	19.8 g
		くるまふのあげに	ふ（こむぎこ） パンこ（こむぎこ） さとう でんぶん	あぶら					脂質	21.0 g
		かきいりフレンチサラダ		あぶら				キャベツ きゅうり かき	食塩相当量	2.0 g
		ぎゅうにゅう				ぎゅうにゅう				
20日 (木)		くりいりごもくはん	こめ さとう	くり あぶら	とりにく あぶらあげ	ひじき	にんじん		エネルギー	573 kcal
		あさりのみそしる			あさり とうふ みそ		こまつな	だいこん	たんばく質	22.7 g
		ビーンズサラダ	じゃがいも	たまごぬき マヨネーズ	だいず		にんじん	きゅうり コーン	脂質	15.5 g
		ジョア（マスカット）	さとう			だっしふんにゅう		ぶどう	食塩相当量	1.8 g
21日 (金)	 【キラッと新潟米☆地場もん献立①】 きのこ、さといも、だいこん、なしなど、地場産物たっぷりの献立です！  									
		ごはん	こめ						エネルギー	586 kcal
		きのこたっぷり じばもんじる	さといも		あぶらあげ みそ		にんじん	だいこん ひらたけ まいたけ えのきたけ ねぎ	たんばく質	23.7 g
		たらのなしソースかけ	さとう でんぶん	あぶら	たら			なし たまねぎ	脂質	19.4 g
		アーモンドおひたし		アーモンド			こまつな にんじん	もやし	食塩相当量	2.0 g
		ぎゅうにゅう				ぎゅうにゅう				
25日 (火)		ごはん	こめ						エネルギー	648 kcal
		きんぴらどん	こんにゃく さとう でんぶん	あぶら ごまあぶら	ぶたにく	くきわかめ	にんじん	ごぼう れんこん しいたけ	たんばく質	22.9 g
		ほたていりたまごスープ	でんぶん		とうふ たまご ほたて			えのきたけ ねぎ	脂質	24.5 g
		スイートポテト	さつまいも さとう	あぶら					食塩相当量	2.7 g
		ぎゅうにゅう				ぎゅうにゅう				
26日 (水)		ごはん	こめ						エネルギー	627 kcal
		はくさいと あぶらあげのみそしる	じゃがいも		なまあげ みそ うちまめ（だいず）		こまつな	はくさい	たんばく質	22.3 g
		さんまのかばやき	さとう でんぶん	あぶら	さんま				脂質	24.1 g
		たくあんあえ	さとう				にんじん	きゅうり キャベツ だいこん	食塩相当量	2.0 g
		ぎゅうにゅう				ぎゅうにゅう				
27日 (木)		ごはん	こめ						エネルギー	641 kcal
		じゃがいものそぼろに	じゃがいも さとう でんぶん	あぶら	ぶたにく		にんじん	たまねぎ たけのこ グリーンピース	たんばく質	25.2 g
		てっかみそ	さとう	あぶら	だいず みそ		にんじん	ごぼう	脂質	20.3 g
		ごまびたし		ごま			こまつな	もやし コーン	食塩相当量	2.2 g
		ぎゅうにゅう				ぎゅうにゅう				
28日 (金)		ごはん	こめ						エネルギー	654 kcal
		ポークカレー	じゃがいも こめこ さとう でんぶん さつまいも	あぶら	ぶたにく		にんじん	たまねぎ にんにく グリーンピース りんご しょうが トマト	たんばく質	17.8 g
		ふくじんあえ	さとう				にんじん	キャベツ きゅうり だいこん れんこん なす しそ しょうが	脂質	23.4 g
		ぶどうゼリー	さとう					ぶどう	食塩相当量	2.0 g
		ぎゅうにゅう				ぎゅうにゅう				

※ 物資の流通状況や感染症等の発生により、献立内容を変更する場合があります。ご了承ください。