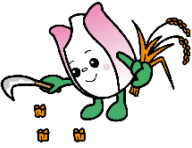


日 (曜)	こんだて	おもなはたらき	エネルギーのもと		体をつくる		からだをまもる・ちょうしをととのえる		栄養価		
		グループ名	きいろのたべもの		あかのたべもの		みどりのたべもの				
		おもな栄養素	たんすいかぶつ	ししつ	たんぱくしつ	むきしつ	ビタミン				
日 (曜)	こんだて		エネルギーのもと		体をつくる		体の調子をととのえる		栄養価		
			たんすいかぶつ	ししつ	たんぱくしつ	むきしつ	ビタミン				
4 日 (水)	【おはなし給食】「サラダでげんき」から『りっちゃんのげんきサラダ』が登場します！										
	パプリカライス	こめ	あぶら								
	とりにくときのこの とうにゅうクリームソース	こめこ	あぶら	とりにく とうにゅう とうにゅうチーズ			にんじん パセリ	たまねぎ マッシュルーム	エネルギー	626.0 kcal	
	りっちゃんのげんきサラダ	さとう	あぶら	ロースハム かつおぶし (魚)	こんぶ		にんじん トマト	キャベツ きゅうり コーン	たんぱく質	23.5 g	
	ぎゅうにゅう				ぎゅうにゅう				資質	21.9 g	
5 日 (木)	チーズロールパン	こむぎこ さとう	あぶら		だっしふんにゅう チーズ				エネルギー	647 kcal	
	ポークビーンズ	じゃがいも さとう	あぶら	ぶたにく ウィンナー いんげんまめ			にんじん	たまねぎ グリンピース	たんぱく質	29.2 g	
	ツナサラダ		あぶら	ツナ (魚)				キャベツ きゅうり コーン たまねぎ	脂質	24.0 g	
	なし							なし	食塩相当量	2.5 g	
	ぎゅうにゅう				ぎゅうにゅう						
6 日 (金)	くりごはん	こめ もちこめ	くり						エネルギー	605 kcal	
	もずくのみそしる			とうふ みそ	もずく		にんじん	たまねぎ ねぎ	たんぱく質	21.8 g	
	いわしのカリカリフライ (1～2年1本、3～6年2本)	でんぷん さとう げんまいこ パンこ (こめ)	あぶら		こいわし			しょうが	脂質	22.5 g	
	ごまいりかきあえなます	さとう	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	2.1 g		
	ぎゅうにゅう				ぎゅうにゅう						
9 日 (月)	ごはん	こめ							エネルギー	652 kcal	
	たまごいりちゅうかう コーンスープ	でんぷん	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	たんぱく質	25.0 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	20.6 g	
	フルーツあんになふうプリン	さとう でんぷん		とうにゅう				もも あんず	食塩相当量	2.1 g	
	ぎゅうにゅう				ぎゅうにゅう						
10 日 (火)	ごはん	こめ							エネルギー	680 kcal	
	はっぼうさいどんのぐ	でんぷん	あぶら ごまあぶら	ぶたにく あさり いか かまぼこ (魚)			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 きくらげ	たんぱく質	28.5 g	
	さつまいもとだいずのあげに	さつまいも でんぷん さとう	あぶら	だいず					脂質	19.5 g	
	みかん							みかん	食塩相当量	1.7 g	
	ぎゅうにゅう				ぎゅうにゅう						
11 日 (水)	11月11日は『鮭の日』です。西区コシヒカリごはんといっしょに、秋の味覚を味わって食べましょう！										
	にしく コシヒカリごはん	こめ							エネルギー	581 kcal	
	どさんこじる	じゃがいも	バター (乳なし)	ぶたにく みそ			にんじん はねぎ	たまねぎ コーン にんにく しょうが	たんぱく質	29.0 g	
	さけのしおこうじやき			さけ					脂質	17.8 g	
	アーモンドあえ	さとう	アーモンド			こまつな にんじん	もやし	食塩相当量	1.7 g		
	ぎゅうにゅう				ぎゅうにゅう						
12 日 (木)	ごはん	こめ							エネルギー	630 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 ぎゅうにく だいず みそ			にら	ねぎ にんにく しょうが しいたけ	たんぱく質	25.4 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	21.2 g	
	ぎゅうにゅう				ぎゅうにゅう				食塩相当量	1.9 g	
13 日 (金)	ごはん	こめ							エネルギー	609 kcal	
	いものこじる	さといも こんにゃく		ぎゅうにく とうふ みそ			にんじん	ごぼう ねぎ	たんぱく質	18.5 g	
	さんまのかばやき	さとう でんぷん	あぶら	さんま					脂質	17.6 g	
	こんぶいりしおもみ				こんぶ			キャベツ きゅうり	食塩相当量	1.7 g	
	みかんジュース							みかん			
16 日 (月)	ごはん	こめ							エネルギー	624 kcal	
	きんぴらどんのぐ	こんにゃく さとう でんぷん	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 たけのこ しいたけ	たんぱく質	23.8 g	
	にらたまスープ	でんぷん		とうふ たまご			にら	えのきたけ ねぎ	脂質	19.6 g	
	スイートポテト	さつまいも さとう	あぶら						食塩相当量	2.8 g	
	ぎゅうにゅう				ぎゅうにゅう						

17日 (火)	いろいろごはん	こめ さとう				のざわな しそ にんじん	かぶ だいこん	エネルギー	602 kcal
	なまあげのみそしる	じゃがいも		なまあげ みそ うちまめ (大豆)		こまつな	えのきたけ	たんぱく質	22.6 g
	ポークシューマイ (1～2年1コ、3～6年2コ)	こむぎこ さとう でんぶん	ごまあぶら	ぶたにく			たまねぎ しょうが	脂質	20.6 g
	だいこんとチキンの マヨネーズサラダ	さとう	マヨネーズ (卵なし)	とりにく		にんじん	だいこん きゅうり コーン	食塩相当量	2.7 g
	ぎゅうにゅう				ぎゅうにゅう				
18日 (水)	ごはん	こめ						エネルギー	649 kcal
	すきやき	しらたき さとう	あぶら	ぶたにく やきどうふ		にんじん しゅんぎく	えのきたけ はくさい ねぎ	たんぱく質	28.8 g
	アーモンドいり ちりめんじゃこのつくだに	さとう	アーモンド		ちりめんじゃこ (魚)			脂質	22.0 g
	わかめときゅうりのあますあえ	さとう			わかめ		みかん きゅうり かぶ	食塩相当量	2.1 g
	ルレクチェゼリー	さとう こんにゃく					ルレクチェ		
	ぎゅうにゅう				ぎゅうにゅう				
19日 (木)	【地場もん献立①】白いご飯と具沢山の汁を中心に、地場産物をたっぷり使った給食です♪								
	ごはん	こめ						エネルギー	620 kcal
	じばもんじまんじる	さつまいも こんにゃく		とうふ ぶたにく みそ		にんじん こまつな	ごぼう だいこん ねぎ	たんぱく質	19.8 g
	くるまふのあげに	くるまふ (小麦) さとう パンこ (小麦) でんぶん	あぶら					脂質	19.3 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	1.9 g
	ぎゅうにゅう				ぎゅうにゅう				
20日 (金)	さくら1・2なし	ごはん	こめ					エネルギー	605 kcal
		うすら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 うすらたまご	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	たんぱく質	21.3 g
		あげぎょうざ (1～2年1コ,3～6年2コ)	こむぎこ さとう でんぶん	あぶら ごまあぶら	ぶたにく とりにく だいず		たまねぎ キャベツ にんにく しょうが	脂質	23.1 g
		もやしのナムル	さとう	ごまあぶら		にんじん	もやし きゅうり コーン	食塩相当量	1.9 g
		ぎゅうにゅう			ぎゅうにゅう				
24日 (火)	ごはん	こめ						エネルギー	685 kcal
	とうにゅうやさしいじる	じゃがいも		ぶたにく あぶらあげ とうにゅう		にんじん こまつな	ごぼう はくさい しいたけ	たんぱく質	29.7 g
	さばのごまあげ	でんぶん	あぶら ごま	さば			しょうが	脂質	28.8 g
	こんぶまめ	さとう		だいず	こんぶ			食塩相当量	1.5 g
	ぎゅうにゅう				ぎゅうにゅう				
25日 (水)	おおむぎめん	おおむぎ こむぎこ						エネルギー	632 kcal
	たまごとじじる	でんぶん		とりにく たまご	わかめ	にんじん こまつな	しめじ ねぎ	たんぱく質	25.2 g
	さつまいもサラダ	さつまいも	マヨネーズ (卵なし)			にんじん	きゅうり たまねぎ	脂質	17.7 g
	みかん						みかん	食塩相当量	1.8 g
	ぎゅうにゅう				ぎゅうにゅう				
26日 (木)	【地場もん献立②】地場もん献立を通じて、地域のやすばらしさや、食や農林水産業に目を向けましょう！								
	ごはん	こめ						エネルギー	618 kcal
	じばもん きのこたっぷりじる	さといも		ぶたにく なまあげ 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	たんぱく質	27.8 g
	しろみさかなの なしソースかけ	さとう でんぶん	あぶら	カレー			なし たまねぎ	脂質	19.1 g
	かきのもとのおひたし					こまつな	きく もやし	食塩相当量	1.9 g
	ミルクデザート	さとう でんぶん			ぎゅうにゅう				
27日 (金)	ぎゅうにゅう				ぎゅうにゅう				
	ごはん	こめ						エネルギー	605 kcal
	のりふりかけ	さとう でんぶん		かつおぶし (魚)	のり			たんぱく質	24.5 g
	みそワントンスープ	ワントン (小麦)	ごまあぶら	みそ		にんじん にら	もやし ねぎ たけのこ	脂質	19.1 g
	とりにくのからあげ	でんぶん	あぶら	とりにく			しょうが	食塩相当量	2.0 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		
30日 (月)	ぎゅうにゅう				ぎゅうにゅう				
	【ラムサール給食】新潟市で開かれる『ラムサール会議』の成功を願って、湿地でとれる食べ物を使った給食です♪								
	ごはん	こめ						エネルギー	666 kcal
	ラムサールカレー	さといも さとう さつまいも こめこ でんぶん	あぶら	ぶたにく		にんじん トマト	たまねぎ れんこん にんにく グリンピース りんご しょうが しめじ	たんぱく質	21.4 g
	ツナとはくさいの ゆずドレッシングサラダ	さとう こんにゃく	あぶら	ツナ (魚)	かんでん		はくさい きゅうり ゆず	脂質	20.3 g
	ぶどうゼリー	さとう					ぶどう	食塩相当量	2.1 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。