11月こんだてひょう

2025.11 六日町学校給食センター

				<u>2025、11 六日</u>	町学校給食センター
	月 71-51t	火	水	木	金
	日付学校の給食の予定	4	5 キラッと南魚沼米☆地場もん給食	6	1
献立	食器のセットと献立名	ちくわともやしの おかかあえ しろみざかなの パンこやき こはん ちゅうが コーンスープ	みなみうおぬま めぐみサラダ もちぶたと きのこのふるさとに こはん あきやさいの ビリからみそしる	きりぼしだい コーンサラダ いわしの かばやきふう こはん しゃがいもの みそしる	コーンサラダ オムレットマトソース コッペパン ふゆやさいの ポトク
赤	からた体をつくる食品	たら,ちくわ,かつおぶし,とりひきにく あつあげ	ぶたもく,だいす,ツナ,とうふ,みそ かぐらなんばんみそ	いわし,ツナ,みそ,わかめ	たまご,ツナ,とりにく
黄	ねつ ちから 熱や力になる食品	コシヒカリ,あぶら,パンこ さとう,かたくりこ	コシヒカリ,つきこん,あぶら,さとう かたくりこ,さつまいも	コシヒカリ,あぶら,さとう,みすあめ かたくりこ,ノンエッグマヨネーズ すりごま,じゃがいも	さとう,じゃがいも
緑	体の調子を整える食品	キャベツ,もやし,にんじん,コーン たまねぎ,コーン,チンゲンツァイ	ごぼう,にんじん,たまねぎ,えのきたけ 生しいたけ,もやし,ブロッコリー,コーン だいこん,ねぎ	きりぼしだいこん,だいこん,きゅうり コーン,たくあん,はくさい,にんじん,ねぎ	プ ルーベ リージ ヤム,トマトみずに,コーン もやし,にんじん,だいこん,たまねぎ はくさい
エネルギー	しょうがっこう 小学校のエネルギー いさかっこう ロメダルイントリンシ ちゅうがっこう 中学校のエネルギー	595 kcal kcal	637 kcal 784 kcal	659 kcal 819 kcal	586 kcal 721 kcal 2.6 g 3.2 g
食塩	小学校の食塩相当量 中学校の食塩相当量	2.1 g g	1.7 g 2.3 g	1.8 g 2.2 g	2.6 g 3.2 g
献立	もやしときりぼし ミニゼリー だいこんの さっぱりあえ れんこんいりカレー (むぎごはん)	のりずあえ じゃがいもの あげに こはん うすくすじる	ブルーツきがとん (こはんわん)かいそうサラダ (しるわん) みそラーメンスープ ちゅうかめん	中のみ: ミニフィッシュ だいこんのきんびら きりざい ごはん かきたまじる	きっかあえ あじの もみじやき こはん さつまいもの みそしる
赤	ぶたひきにく,ツナ	ちくわ,ぶたひきにく,ツナ きざみのり,とうふ	ぶたにく,みそ,わかめ	なっとう,さつまあげ,とうふ,たまご	あじ,あぶらあげ,みそ
黄	コシヒカリ,おおむぎ,あぶら,じゃがいも カレールウ,ごま,ごまあぶら,さとう ようなしゼリー	コシヒカリ,じゃがいも,あぶら さとう,しらたき,かたくりこ	ちゅうかめん,ごまあぶら,ごま さとう,さつまいも	コシヒカリ,ごま,あぶら,つきこん ごまあぶら,かたくりこ	コシヒカリ,ノンエッグマヨネーズ さとう,しろごま,さつまいも
緑	たまねぎ,にんじん,れんこん トマトみずに,きりぼしだいこん もやし,きゅうり,コーン	いんげん,こまつな,キャベツ もやし,にんじん,だいこん ほししいたけ,ねぎ	チンゲンツァイ,キャベツ,にんじん たまねぎ.コーン,メンマ,ねぎ,もやし きゅうり,りんご	のざわなづけ,たくあん,にんじん だいこん,いんげん,たまねぎ,こまつな	レモンかじゅう,にんじん,きくのはな こまつな,もやし,コーン,キャベツ たまねぎ,ねぎ
ままルギー 食塩	687 kcal 838 kcal 2.4 g 3.1 g	612 kcal 760 kcal 2.1 g 2.4 g	614 kcal 772 kcal 2.7 g 3.4 g	578 kcal 727 kcal 2.1 g 2.7 g	627 kcal 803 kcal 1.9 g 2.4 g
	17	18	19	20	21 おはなし給食(ぐりとぐら)
献立	中のみ: ヨーグルト だいこんの ゆかりあえ てりやきチキン こはん とうふのみそしる	いそマヨあえ ししゃもの スパイシーやき こはん までんじる	チース さんしょくナムル ぶたにくとはくさいの ちゅうかどん	たくあんあえ まめみそ ごはん いもにじる	くりぐらサラダ ハンバーク さつまいもの まるパン
赤	とりにく,とうふ,あぶらあげ,だいす みそ,わかめ,中のみ:ヨーグルト	ししゃも,ツナ,かつお,きざみのり とりにく,がんも,かつおぶし	ぶたにく,チーズ	だいす,みそ,かつおぶし,ぶたにく	とりひきにく,ハム,とりにく いんげんまめ,とうにゅう
黄	コシヒカリ,かたくりこ,しろごま	コシヒカリ,さとう ノンエッグマヨネーズ,こんにゃく	コシヒカリ,サラダあぶら,かたくりこ ごまあぶら,しろごま,さとう	コシヒカリ,かたくりこ,あぶら さとう,しろごま,あぶら	パン,デミグラスソース,さとう,あぶら さつまいも,ホワイトルウ(乳なし)
緑				さといも,しらたき	223013,000
	キャベツ,きゅうり,だいこん ゆかり,たまねぎ,はくさい	もやし、キャベツ、こまつな だいこん、にんじん	にんじん,はくさい,たまねぎ たけのこみずに,えだまめ ほししいたけ,もやし,こまつな	たくあん,きゅうり,キャベツ もやし,にんじん,はくさい,ねぎ,しめじ	キャベツ,だいこん,にんじん ブロッコリー,たまねぎ,しめじ,コーン
エネルギー	ゆかり,たまねぎ,はくさい 578 kcal 767 kcal	もやし、キャベツ、こまつな だいこんにんじん 637 kcal 795 kcal	にんじんはくさいたまねぎ たけのこみずに、えだまめ ほししいたけ、もやし、こまつな 606 kcal 742 kcal	たくあんきゅうり、キャベツ もやし、にんじん、はくさい、ねぎ、しめじ 588 kcal 731 kcal	キャベツだいこんにんじん ブロッコリー.たまねぎ,しめじ.コーン 631 kcal 802 kcal
食塩	ゆかり、たまねぎ、はくさい 578 kcal 767 kcal 2.0 g 2.6 g	もやレキャベツ.こまつな だいこんにんじん 637 kcal 795 kcal 2.1 g 2.8 g	にんじんはくさいたまねぎ たけのこみずに、えだまめ ほししいたけ、もやし、こまつな 606 kcal 742 kcal 1.4 g 1.6 g	たくあんきゅうり,キャベツ もやしにんじん,はくさい,ねぎ,しめじ 588 kcal 731 kcal 1.6 g 1.9 g	キャベツだいこんにんじん ブロッコリー,たまねぎ,しめじ,コーン 631 kcal 802 kcal 2.6 g 3.6 g
	ゆかり,たまねぎ,はくさい 578 kcal 767 kcal	もやし、キャベツ、こまつな だいこんにんじん 637 kcal 795 kcal	にんしんはくさいたまねぎたけのこみずにえだまめほしいだけ、もやし、こまつな 606 kcal 742 kcal 1.4 g 1.6 g 26 でしておかん) じゃこサラダ (ごはかかん) じゃこサラダ けんちんじる	たくあんきゅうり、キャベツ もやし、にんじん、はくさい、ねぎ、しめじ 588 kcal 731 kcal	キャベツだいこんにんじん プロッコリー、たまねぎ、しめじ、コーン 631 kcal 802 kcal 2.6 g 3.6 g 28 ぶたにくの てっこついため あつあげの ごまだれかけ
食塩	ゆかりたまねぎはくさい	まやし、キャベツ、こまつなだいこん。にんじん 637 kcal 795 kcal 2.1 g 2.8 g 25 和食の日献立 いりどり さといも コロッケ こはん/ なくさいの みそしる とりにく、とうふあぶらあげ	にんしんはくさいたまねぎたけのこみずにえだまめほしいだけ、もやし、こまつならしいだけ、もやし、こまつならいでは、まないではないでは、まないでは、まないでは、まないでは、まないでは、まないでは、まないで	たくあんきゅうり、キャベツ もやしにんじんはくさい、ねぎ、しめじ 588 kcal 731 kcal 1.6 g 1.9 g 27 りんご	キャベツだいこんにんじん プロッコリー、たまねぎ、しめじ、コーン 631 kcal 802 kcal 2.6 g 3.6 g 28 ぶたにくの てっこついため あつあげの ごまだれかけ こはん なめこの みそれじる あつあげ、ぶたにく、ひじき
食塩 献立	ゆかりたまねぎはくさい	まやし、キャベツ、こまつなだいこん。にんじん 637 kcal 795 kcal 2.1 g 2.8 g 25 和食の日献立	にんじんはくさいたまねぎたけのこみずにえだまめ ほししいだけ、もやし、こまつな 606 kcal 742 kcal 1.4 g 1.6 g 26 きなこまめ じゃこサラダ (ごはんわん) (しるわん) けんちんじる うどん	たくあんきゅうりキャベツ もやしにんじんはくさいねぎ、しめじ 588 kcal 731 kcal 1.6 g 1.9 g 21	#ャベツだいこんにんじん プロッコリーたまねぎ、しめじ、コーン 631 kcal 802 kcal 2.6 g 3.6 g 28 ぶたにくの てっこついため あつあげの ごまだれかけ ごはん みぞれじる
食塩 献立	ゆかりたまねぎはくさい 578 kcal 767 kcal 2.0 g 2.6 g 2.4 g 2.6 g 2.6	まやし、キャベツ、こまつなだいこん。にんじん 637 kcal 795 kcal 2.1 g 2.8 g 25 和食の日献立 いりどり さといも コロッケ ごはん はくさいの みそしる とりにく、とうふあぶらあげ わかめ、みそ コシヒカリ、さといもあぶら	にんじんはくさいたまねぎたけのこみずにえだまめほしいだけ、もやし、こまつならの6 kcal 742 kcal 1.4 g 1.6 g 26 でこまか じゃこサラダ (ごはんかん) しるわん) けんちんじる うどん とりにくあぶらあげいりだいすきなこ、ちりめんじゃこ	たくあん。きゅうり、キャベツ もやしにんじんはくさい、ねぎ、しめじ 588 kcal 731 kcal 1.6 g 1.9 g 21 りんご そぼろどん ぶたひきにく、とりひきにく だいす、ツナ、もずく、とうふ	キャベツだいこんにんじん プロッコリー、たまねぎ、しめじ、コーン 631 kcal 802 kcal 2.6 g 3.6 g 28 ぶたにくの てっこついため あつあげの ごまだれかけ ごはん なめこの みぞれじる あつあげ、ふたにく、ひじき ちりめんじゃこ、とうふ

まらっと南魚沼米☆地場もん給食

新潟県では、地域の愛着を高め、新潟県の食や農林水産業に関する理解を深めることを目的に、 新潟県では、地域の愛着を高め、新潟県の食や農林水産業に関する理解を深めることを目的に、 「新潟県教育月間」である11月を「米飯給食、地場産給食推進月間」としています。

これに合わせ、11月に市内の学校給食実施校で、南魚沼産の「ご飯」と地場産物を取り入れた「みそ汁」を組み合わせた

^{みなみうおぬ起ん} じば きゅうしょく じっし 「きらっと南 魚 沼 産☆地場もん給食」を実施します。

六日町学校絡食センターでは、11月5日に登場します!! 地域の恵みをたくさん取り入れた給食を従わっていただきましょう。

