

11月こんだてひょう

2025. 11 六日町学校給食センター

月	火	水	木	金
日付 学校の給食の予定	4	5	6	7
献立	ちくわともやしのおかかえ しろみぎかなのパンこやし ごはん ちゅうが コンスープ	みなみうおぬま めぐみサラダ もちぶたと きのこのぶるさに ごはん あきやさいの ぶりからみそしる	きりぼしだい コンサラダ いわしの かばやきふう ごはん じゃがいもの みそしる	コーンサラダ オムレツ トマトソース コッパン ブルーベリージャム ふゆやさいの ポトフ
赤	からだ 体をつくる食品	ふたもく、だいす、ツナ、とうふ、みそ かぐらんはんみそ	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	さとう、じゃがいも
緑	からだ ちようし ととの 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、えのきだけ 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 はくさい
エネルギー 小学校のエネルギー 中学校のエネルギー	595 kcal 2.1 g	637 kcal 1.7 g	659 kcal 1.8 g	586 kcal 2.6 g
食塩	2.1 g	2.3 g	2.2 g	3.2 g
10	11	12	13	14
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)	のりすあえ じゃがいもの あげに ごはん うすくずしる	フルーツきんとん (ごはんわん) 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 だいこんのきんぴら きりざい ごはん かきたまじる
赤	ふたひきにく、ツナ きざみり、とうふ	ふたにく、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、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、ノンエッグマヨネーズ さとう、しるごま、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	のざわなづた、たくあん、にんじん だいこん、いんげん、たまねぎ、こまつな
エネルギー	687 kcal 2.4 g	612 kcal 2.1 g	614 kcal 2.7 g	578 kcal 2.1 g
食塩	3.1 g	2.4 g	3.4 g	2.7 g
17	18	19	20	21
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 ごはん 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 ごはん おでんじる	チーズ 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
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
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、こんにやく	コシヒカリ、サラダあぶら、かたくりこ ごまあぶら、しるごま、さとう	コシヒカリ、かたくりこ、あぶら さとう、しるごま、あぶら さといも、しらたき
緑	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
エネルギー	578 kcal 2.0 g	637 kcal 2.1 g	606 kcal 1.4 g	588 kcal 1.6 g
食塩	2.6 g	2.8 g	1.6 g	1.9 g
24	25	26	27	28
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	きなこまめ (ごはんわん) じゃこサラダ (しるわん) けんちんじる うどん	りんご もすくスープ そぼろどん	ぶたにくの てっつくだめ あつあけの ごまだれかけ ごはん なめこの みそしる
赤	とり、にく、さとう、あぶらあげ わかめ、みそ	とり、にく、あぶらあげ、いりだいす きなり、ちりめんじゃこ	ぶたひきにく、とりひきにく だいす、ツナ、もすく、とうふ	あつあけ、ぶたにく、うひき ちりめんじゃこ、とうふ
黄	コシヒカリ、さといも、あぶら つきこん、さとう	ゆでうどん、ごまあぶら、つきこん さとう、しるごま	コシヒカリ、あぶら、さとう	コシヒカリ、さとう、しるごま あぶら、かたくりこ
緑	だいこん、にんじん、ごぼう、はくさい	にんじん、だいこん、ごぼう、なめこ ねぎ、はくさい、もやし、きゅうり	たけのこみずに、にんじん、いんげん コーン、たまねぎ、えのきだけ ねぎ、りんご	ごぼう、にんじん、えだまめ だいこん、なめこ、ねぎ
エネルギー	646 kcal 2.0 g	623 kcal 1.5 g	687 kcal 1.8 g	643 kcal 1.7 g
食塩	804 kcal 2.7 g	787 kcal 2.0 g	856 kcal 2.4 g	770 kcal 2.2 g

きらっと南魚沼米☆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

「きらっと南魚沼産☆地場もん給食」を実施します。

六日町学校給食センターでは、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味わっていただきましょう。

