



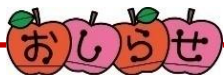
給食献立表



月	火	水	木	金
～献立表の見方～ 日付 献立名 エネルギー/たんぱく質/塩分 赤：体の血や肉になる 黄：熱や力のもとになる 緑：体の調子を整える	4 学園フェスタ 代休 	5 - ごはん - ぎゅうにゅう - 赤魚のピリからやき - かぼちゃのあまに - さつま汁 652kcal/29.7g/2.0g 牛乳 赤魚 油揚げ 鶏肉 豆腐 みそ 大豆 米 ごま油 砂糖 さつまいも こんにゃく しょうが にんにく かぼちゃ しめじ さやいんげん 大根 にんじん しいたけ ねぎ	6 - ごはん - ぎゅうにゅう - ハンバーグのチーズやき - かぶとアーモンドのサラダ - ミネストローネ 693kcal/23.3g/2.0g 牛乳 鶏肉 豚肉 チーズ ベーコン 大豆 米 ノンエッグマヨネーズ 油 アーモンド 砂糖 じゃがいも オリーブ油 たまねぎ バセリ かぶ キャベツ にんじん きゅうり コーン にんにく トマト	7 - ごはん - ぎゅうにゅう - ししゃものあまからあげ - 和風マカロニサラダ - 大根のみそ汁 648kcal/24.2g/2.1g 牛乳 ししゃも かつお節 油揚げ みそ 米 小麦粉 片栗粉 砂糖 油 マカロニ ノンエッグマヨネーズ キャベツ きゅうり にんじん コーン 大根 しめじ こまつな
10 - ごはん - ぎゅうにゅう - ふた肉とれんこんのくろすいため - もやしのちゅうかあえ - もずくスープ 620kcal/24.1g/2.2g 牛乳 豚肉 豆腐 もずく なたね 米 小麦粉 片栗粉 油 砂糖 ごま油 ごま れんこん にんじん たまねぎ しめじ さやいんげん もやし パプリカ きゅうり チンゲン菜 ねぎ	11 - ごはん - ぎゅうにゅう - さけのもみじやき - ごますあえ - なまあげのみそ汁 628kcal/20.8g/1.9g 牛乳 さけ 生揚げ みそ 米 ノンエッグマヨネーズ 砂糖 ごま じゃがいも にんじん バセリ 切り干し大根 もやし こまつな えのきたけ ねぎ	12 へるっ塩メニュー - おあげののった - おやこどん - ぎゅうにゅう - ゆかりドレッシング - サラダ 708kcal/29.6g/1.9g 牛乳 油揚げ 卵 かまぼこ 鶏肉 かつお節 米 砂糖 こんにゃく 油 にんじん たまねぎ しいたけ さやいんげん キャベツ こまつな 大根	13 - ごはん - ぎゅうにゅう - ホキのおろしソース - かぼちゃのサラダ - なめこのみそ汁 668kcal/26.8g/1.9g 牛乳 ホキ 豆腐 みそ 米 片栗粉 小麦粉 油 砂糖 アーモンド ノンエッグマヨネーズ 大根 かぼちゃ たまねぎ きゅうり にんじん なめこ ねぎ こまつな	14 - ごはん - ぎゅうにゅう - ちりめんじゃこのつくだに - くきわかめのサラダ - 肉じゃが汁 611kcal/22.4g/2.1g 牛乳 ちりめんじゃこ 茎わかめ 豚肉 米 アーモンド 砂糖 油 ごま じゃがいも しらたき キャベツ もやし きゅうり パプリカ コーン たまねぎ にんじん さやいんげん
十日町産魚沼コシヒカリウィーク				
17 - うどん - カレーなんばん汁 - ぎゅうにゅう - れんこんサラダ - なし 670kcal/23.4g/2.0g 牛乳 豚肉 かまぼこ ツナ うどん 油 カレールウ アーモンド たまねぎ にんじん しめじ こまつな キャベツ れんこん きゅうり コーン なし	18 いい歯の日 - コシヒカリごはん - ぎゅうにゅう - ごぼうとさつまいものかみかみあげ - チーズ入りきりざい - しおこうじおでん 671kcal/24.6g/2.1g 牛乳 納豆 チーズ 鶏肉 昆布 ちくわ 米 さつまいも 油 砂糖 ごま こんにゃく ごぼう にんじん こまつな 大根	19 - コシヒカリごはん - ぎゅうにゅう - さんまのしょうがに - のりずあえ - かぼちゃのみそ汁 629kcal/24.9g/2.0g 牛乳 さんま ハム のり 生揚げ みそ 米 砂糖 しょうが もやし こまつな にんじん かぼちゃ たまねぎ えのきたけ	20 図書コラボ献立 - コシヒカリごはん - ぎゅうにゅう - とり肉のマーメレードやき - 味美菜（あじみな）のサラダ - にんじんシチュー 690kcal/27.7g/1.6g 牛乳 鶏肉 ツナ ベーコン 米 マーメレード アーモンド オリーブ油 じゃがいも 油 ホワイトルウ 米粉 にんにく 味美菜 キャベツ にんじん たまねぎ コーン	21 とおかまちメニュー - コシヒカリごはん - ぎゅうにゅう - くるまふフライほっほろづなソース - うち豆入りポテトサラダ - ずいきのみそ汁 665kcal/21.5g/1.8g 牛乳 車麴 大豆 豚肉 豆腐 みそ 米 小麦粉 片栗粉 パン粉 油 砂糖 じゃがいも ノンエッグマヨネーズ さといも 大根 みょうが しそ たまねぎ にんじん きゅうり ずいき なめこ こまつな
24 振替休日 	25 - ごはん - ぎゅうにゅう - とり肉と大豆のアーモンドがらめ - かぶのそくせきづけ - もやしのみそ汁 654kcal/26.2g/1.8g 牛乳 鶏肉 大豆 豆腐 みそ 米 片栗粉 小麦粉 油 アーモンド 砂糖 じゃがいも キャベツ かぶ きゅうり にんじん もやし えのきたけ ねぎ	26 - ごはん - ぎゅうにゅう - さばのさいきょうやき - 白菜のさっぱりあえ - わかめのすまし汁 631kcal/24.0g/2.3g 牛乳 さば みそ わかめ 豆腐 かまぼこ 米 砂糖 ごま 白菜 にんじん きゅうり 大根 しいたけ ねぎ	27 - ごはん - ぎゅうにゅう - バリバリ伝説メンチカツ - 青菜のじゃこあえ - さといものみそ汁 683kcal/23.9g/2.6g 牛乳 鶏肉 豚肉 ちりめんじゃこ 豆腐 みそ 米 小麦粉 ノンエッグマヨネーズ 柿の種 パン粉 油 ごま油 さといも たまねぎ もやし キャベツ こまつな にんじん えのきたけ ねぎ	28 - ごはん - ぎゅうにゅう - カレイのハーブマヨやき - ハムサラダ - 秋野菜のごまスープ 649kcal/28.9g/2.1g 牛乳 カレイ ハム ウインナー 豆乳 米 ノンエッグマヨネーズ オリーブ油 さつまいも ごま パジル バセリ キャベツ きゅうり にんじん コーン 白菜 たまねぎ エリンギ

*食材の都合や感染性胃腸炎の発生等によって献立を変更することがあります。

*1か月平均栄養価 (小) エネルギー：659kcal たんぱく質：25.6g 脂質：21.6g 炭水化物：87.8g 塩分：2.0g
(中) エネルギー：817kcal たんぱく質：30.3g 脂質：25.0g 炭水化物：113.7g 塩分：2.5g



新潟県では、11月に新潟県産の「ごはん」と県産地場産物を取り入れた「みそ汁」を組み合わせた「キラッと新潟米☆地場もん献立」を実施しています。十日町市は、11月のおかまちメニューをキラッと新潟米☆地場もん献立として提供します。お楽しみに！



11月24日は「和食の日」です。この日は、和食や日本の伝統的な食文化について考えてみましょう。そして、家族で話題にしてみませんか？

たべものなぞなぞ

名前が4つある

くだものな～に？

