



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	4 ・ごはん ・ぎゅうにゅう ・あつあげのそぼろあんかけ ・おかかあえ ・かきたまみそ汁 686kcal/27.0g/2.1g	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	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	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
赤：体の血や肉になる	牛乳 生揚げ 鶏肉 かつお節 卵 みそ	牛乳 赤魚 油揚げ 鶏肉 豆腐 みそ 大豆	牛乳 鶏肉 豚肉 チーズ ベーコン 大豆	牛乳 ししゃも かつお節 油揚げ みそ
黄：熱や力のもとになる	米 片栗粉 小麦粉 油 じゃがいも	米 ごま油 砂糖 さつまいも こんにゃく	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	米 小麦粉 片栗粉 砂糖 油 マカロニ ノンエッグマヨネーズ
緑：体の調子を整える	ねぎ こまつな キャベツ もやし にんじん たまねぎ えのきたけ	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 しだいけ ねぎ	たまねぎ パセリ かぶ キャベツ にんじん きゅうり コーン にんにく トマト	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 ・ぶ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	11 ・ごはん ・ぎゅうにゅう ・さけのもみじやき ・ごまずあえ ・なまあげのみそ汁 628kcal/20.8g/1.9g	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	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	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 豚肉 豆腐 もずく なたと	牛乳 さけ 生揚げ みそ	牛乳 油揚げ 卵 かまぼこ 鶏肉 かつお節	牛乳 ホキ 豆腐 みそ	牛乳 ちりめんじゃこ 茎わかめ 豚肉
米 小麦粉 片栗粉 油 砂糖 ごま油 ごま	米 ノンエッグマヨネーズ 砂糖 ごま じゃがいも	米 砂糖 こんにゃく 油	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	米 アーモンド 砂糖 油 ごま じゃがいも しらすだき
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	にんじん パセリ 切り干し大根 もやし こまつな えのきたけ ねぎ	にんじん たまねぎ しだいけ さやいんげん キャベツ こまつな 大根	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	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	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	19 ・コシヒカリごはん ・ぎゅうにゅう ・さんまのしょうがに ・のりすあえ ・かぼちゃのみそ汁 629kcal/24.9g/2.0g	20 図書コラボ献立 ・コシヒカリごはん ・ぎゅうにゅう ・とり肉のマーマレードやき ・味美菜（あじみな）のサラダ ・にんじんシチュー 690kcal/27.7g/1.6g	21 とおかまちメニュー ・コシヒカリごはん ・ぎゅうにゅう ・くるまふライほっぽろづけソース ・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 豚肉 かまぼこ ツナ	牛乳 納豆 チーズ 鶏肉 昆布 ちくわ	牛乳 さんま ハム のり 生揚げ みそ	牛乳 鶏肉 ツナ ベーコン	牛乳 車麴 大豆 豚肉 豆腐 みそ
うどん 油 カレールウ アーモンド	米 さつまいも 油 砂糖 ごま こんにゃく	米 砂糖	米 マーマレード アーモンド オリーブ油 じゃがいも 油 ホワイトルツ 米粉	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
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	ごぼう にんじん こまつな 大根	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	にんにく 味美菜 キャベツ にんじん たまねぎ コーン	大根 みょうが しそ たまねぎ にんじん きゅうり すいき 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	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	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	28 ・ごはん ・ぎゅうにゅう ・カレーのハーブマヨやき ・ハムサラダ ・秋野菜のごまスープ 649kcal/28.9g/2.1g
	牛乳 鶏肉 大豆 豆腐 みそ	牛乳 さば みそ わかめ 豆腐 かまぼこ	牛乳 鶏肉 豚肉 ちりめんじゃこ 豆腐 みそ	牛乳 カレイ ハム ウィンナー 豆乳
	米 片栗粉 小麦粉 油 アーモンド 砂糖 じゃがいも	米 砂糖 ごま	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	米 ノンエッグマヨネーズ オリーブ油 さつまいも ごま
	キャベツ かぶ きゅうり にんじん もやし えのきたけ ねぎ	白菜 にんじん きゅうり 大根 しだいけ ねぎ	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	パセリ パセリ 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 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



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？

