



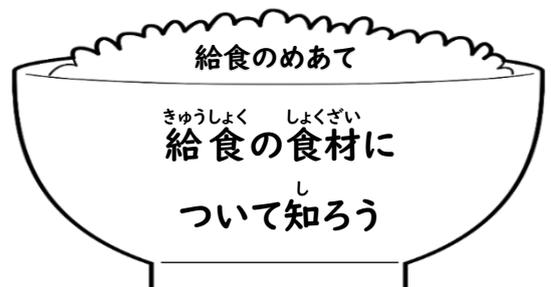
	主食	牛乳	副食	食品とおもなはたらき			エネルギー カルシウム 食塩相当量
				からだをうごかす もとなる食品	からだをつくる もとなる食品	からだをまもる もとなる食品	
1 火	ピビンパ (ごはん)	○	(ピビンパのぐ) / (ナムル) / トックスープ /	ごめ ・あぶら さとう・ごまあぶら ごま・トック	ふたにく・とうふ かまぼこ・牛乳	にんにく ・しょうが・しらたき ぜんまい・ ほうれんそう ・もやし にんじん ・コーン・だいこん・ ねぎ	605kcal 314mg 2.1g
4 月	振りかききょうしつ 振替休日						
5 火	さつまいも ごはん	○	ささかまぼこのマヨチーズ焼き / ブロッコリーのしおこんぶあえ / あつあげのうすくずしる /	ごめ ・さつまいも ごま・マヨネーズ ごまあぶら かたくりこ	ささかまぼこ チーズ・しおこんぶ あつあげ・牛乳	ブロッコリー・ キャベツ にんじん ・コーン・しらたき えのきたけ・ ほうれんそう	593kcal 477mg 2.2g
6 水	ごはん	○	シシャモのかおりあげ / なっとうあえ / とんじる /	ごめ ・こむぎこ こめこ・あぶら ごま・ じゃがいも	シシャモ・あおのり なっとう・ふたにく みそ・牛乳	キャベツ ・ にんじん ・ ごま つな だいこん・つきこんにやく ごぼう・ ねぎ	630kcal 467mg 2.0g
7 木	ごはん	○	とりにくのごまみそ焼き / かぶのゆかりあえ / すましじる /	ごめ ・さとう ごま	とりにく・みそ とうふ・かまぼこ 牛乳	かぶ・ キャベツ ・ にんじん きゅうり ・あかしそ ほうれんそう・えのきたけ	593kcal 396mg 1.7g
8 金	カミカミ どん (ごはん)	○	【 いい歯の日献立 】 (カミカミどんのぐ) / もやしのたんたんスープ / りんごシャーベット /	ごめ ・あぶら さとう・かたくりこ ごま・ごまあぶら	ふたにく・だいす なると・みそ 牛乳	にんにく・ にんじん ・ごぼう たまねぎ ・ ピーマン ・たけのこ つきこんにやく・ きくらげ ・もやし にら・ ねぎ ・りんご	626kcal 322mg 1.9g
11 月	ごはん	○	しのだに / れんこんサラダ / こうやどうふのかきたまじる /	ごめ ・あぶら さとう・こむぎこ マヨネーズ・ごま	あぶらあげ とりにく・ふたにく こうやどうふ たまご・牛乳	にんじん ・ たまねぎ ・れんこん ごぼう・ きゅうり ・ キャベツ しいたけ ・ ごま つな	622kcal 404mg 2.1g
12 火	ごはん	○	さといもコロッケ / チーズサラダ / タラだんごのみそスープ /	ごめ ・さといも じゃがいも・さとう パンこ・あぶら オリブオイル ごまあぶら	ふたにく・チーズ タラ・みそ 牛乳	たまねぎ・ キャベツ ・きゅうり にんじん ・ほうれんそう・だいこん コーン・ ねぎ ・ ごま つな	654kcal 395mg 2.4g
13 水	むぎ ごはん	○	ポークカレー / フルーツヨーグルト /	ごめ ・むぎ あぶら・ じゃがいも さつまいも ルウ・さとう	ふたにく ヨーグルト 牛乳	にんにく ・しょうが・ たまねぎ にんじん ・パインアップル・もも みかん・ぶどう・バナナ	658kcal 330mg 2.3g
14 木	おおむぎ めん	○	こんさいチップス / のりすあえ / すきやきじる /	めん・かたくりこ さつまいも あぶら・さとう	だいす・あおのり ツナ・ふたにく のり・やきどうふ 牛乳	ごぼう・れんこん・ ごま つな にんじん ・もやし・はくさい えのきたけ・しらたき・ ねぎ	677kcal 373mg 2.3g
15 金	ごはん	○	サワラのピリから焼き / ごもくまめ / かぼちゃのみそしる /	ごめ ・あぶら さとう	サワラ・だいす さつまいも・こんぶ あぶらあげ・みそ 牛乳	しょうが・ にんじん ・ごぼう こんにやく・たけのこ・いんげん たまねぎ ・ キャベツ ・かぼちゃ	614kcal 332mg 2.1g

食材の都合により献立が変更になる場合があります。あらかじめご了承ください。

*太字になっている食材は下早川産です

食物アレルギーに関する留意点について

- ・学校給食では、そば・キウイフルーツ・ピーナツ・くるみ・いくら・生卵は使用しません。
- ・安全性を確保するため、ちくわ・さつまいも・かまぼこ・ハム・ベーコン・ウインナーは、卵・乳成分を含まないものを使用しています。
- ・安全性を確保するため、マヨネーズは卵成分を含まないものを使用しています。





	主食	牛乳	副食	食品とおもなはたらき			エネルギー カルシウム 食塩相当量
				からだをうごかす もとなる食品	からだをつくる もとなる食品	からだをまもる もとなる食品	
18月	ごはん	○	ぎょうざ/ かいそうサラダ/ マーボー豆腐	こめ・さとう こむぎこ・あぶら ごま・かたくりこ ごまあぶら	ふたにく・とりにく わかめ・だいず とうふ・みそ 牛乳	キャベツ・たまねぎ・にら しょうが・もやし・にんじん コーン・にんにく・しいたけ	647kcal 423mg 2.2g
19火	ごはん	○	ポークケチャップ/ マカロニサラダ/ コンソメスープ	こめ・あぶら さとう・マカロニ マヨネーズ じゃがいも	ふたにく・だいず ウインナー・牛乳	たまねぎ・もやし・ピーマン キャベツ・にんじん・きゅうり だいこん・ぶなしめじ・ごまつな	630kcal 284mg 1.9g
20水	ごはん	○	さつまいもオムレツ/ アーモンドサラダ/ わかめとだいこんのみそしる	こめ・さつまいも さとう・アーモンド あぶら	たまご・チーズ とうふ・わかめ みそ・牛乳	たまねぎ・ごまつな・キャベツ にんじん・だいこん・もやし・ねぎ	605kcal 406mg 2.1g
21木	まる パン	○	【セルフサンド】 しろみざかなのフライ/ スライスチーズ/ そえやさい/ はくさいのクリームスープ	パン・パンこ あぶら・さとう マヨネーズ・ルウ じゃがいも	チーズ・牛乳 スケソウダラ ウインナー	キャベツ・にんじん・たまねぎ はくさい・プロッコリー	675kcal 457mg 3.2g
22金	ごはん	○	【和食の日献立】 サバのしおこうじてりやき/ いそかあえ/ おぼろじる	こめ・さとう かたくりこ	サバ・のり おぼろとうふ 牛乳	もやし・にんじん・ほうれんそう コーン・なめこ	657kcal 335mg 2.0g
25月	ごはん	○	チャプチェ/ チョレギサラダ/ にくじゃが	こめ・あぶら はるさめ・さとう ごまあぶら・ごま じゃがいも	ふたにく・のり あおだいず 牛乳	にんにく・にんじん・たまねぎ ピーマン・キャベツ・きゅうり もやし・しらたき・グリーンピース	613kcal 345mg 1.9g
26火	ごはん	○	とうにゅうステーキ/ くきわかめのきんぴら/ はくさいとさといのみそしる	こめ・さとう こめパンこ あぶら・さといも ごまあぶら	とうにゅう・わかめ くきわかめ さつまあげ・みそ あぶらあげ・牛乳	たまねぎ・にんじん・かぼちゃ つきこんにやく・めんま・いんげん はくさい・えのきたけ・ねぎ	603kcal 322mg 2.5g
27水	ごはん	○	【キラッと新潟米☆地場もん献立】 サケとさつまいもの バターしょうゆがらめ コーンおひたし/ じばもんとうにゅうみそしる	こめ・かたくりこ さつまいも あぶら・さとう バター・ごま	サケ・とうふ あぶらあげ とうにゅう みそ・牛乳	しょうが・にんじん・もやし ほうれんそう・コーン・だいこん キャベツ・しいたけ・ねぎ	679kcal 353mg 1.9g
28木	こめこ めん	○	ツナビーンズサラダ/ りんごむしパン/ にくなめこじる	めん・さとう ごまあぶら こむぎこ・あぶら	だいず・ひじき ツナ・ふたにく あぶらあげ・牛乳	にんじん・もやし・ごまつな りんご・だいこん・はくさい なめこ・ねぎ	662kcal 373mg 2.0g
29金	ごはん	○	ホイコウロウ/ ローストポテト/ ビーフンスープ	こめ・かたくりこ あぶら・じゃがいも さとう・ビーフン ごまあぶら	ふたにく・みそ かまぼこ・牛乳	にんにく・しょうが・にんじん キャベツ・ピーマン・もやし しいたけ・チンゲンサイ・ねぎ	625kcal 322mg 1.9g

食材の都合により献立が変更になる場合があります。あらかじめご了承ください。

*太字になっている食材は下早川産です

いいにほんしょく
11月24日は
「和食の日」

「和食」は、自然の恵みを活かす日本の食文化です。
「だし」のうま味を活かし、素材の味を引き立てるのが和食の
特徴です。22日(金)は糸魚川の郷土料理「おぼろ汁」の
「だし」のうま味をじっくり味わいましょう!

11月27日(水)「キラッと新潟米☆地場もん献立」

11月は「(新潟県)米飯給食・地場産給食推進月間」です。
この期間に合わせて「キラッと新潟米☆地場もん献立」を提供します。
糸魚川産のコシヒカリと一緒に、地場もんの鮭・さつまいも
大根・ねぎ・しいたけをいただきます。糸魚川の恵みを
食べて、おいしさを感じて、地域の良さを学びましょう!