

	こんだて	牛乳	あかのなかま ちやにくになる	みどりのなかま からだのちようしをとのえる	きいろのなかま ねつちからのもとなる	そのた (ちようみりょうなど)	エネルギー カルシウム 食塩相当量
3月	ぶんかひ 文化の日						
4火	ごはん／ とりにくのアップルソースがけ／ たくあんあえ／ いもいもそぼろに／	○	とりにく・ふたにく だいす・あつあげ 牛乳	りんご・キャベツ・きゅうり にんじん・たくあん・しょうが たまねぎ・こんにやく・いんげん	ごめ・さとう・あぶら さつまいも・じゃがいも かたくりこ	しお・こしょう しょうゆ・す さけ・みりん	668kcal 350mg 1.9g
5水	ごはん／ こもちししゃものカリカリやき／ きりほしだいこんの いためナムル／ にらとたまごのスープ／	○	ししゃも・あおさ とりにく・ふたにく とうふ・たまご・牛乳	にんにく・きりほしだいこん にんじん・たまねぎ・ごまつな はくさい・にら	ごめ・マヨネーズ パンこ・ごまあぶら じゃがいも・かたくりこ	さけ・しょうゆ トウバンジャン ちゅうかスープ みりん・かつおだし しお・こしょう	615kcal 416mg 2.0g
6木	ごはん／ いからのからあげ／ はるさめごまサラダ／ とうにゅうみそしる／	○	いか・とうふ あぶらあげ・だいす とうにゅう みそ・牛乳	しょうが・にんじん・キャベツ もやし・だいこん・はくさい ぶなしめじ・ねぎ	ごめ・かたくりこ あぶら・はるさめ ごまあぶら・ごま	さけ・みりん しょうゆ・す しお・こしょう にほしだし	627kcal 344mg 1.7g
7金	ごはん／ あつあげとキャベツの みそいため／ じゃがいものいそマヨやき／ はるさめスープ／	○	ふたにく・あつあげ みそ・あおさ かまぼこ・牛乳	にんにく・しょうが・キャベツ にら・にんじん・はくさい えのきたけ・メンマ・ほうれんそう	ごめ・ごまあぶら かたくりこ・じゃがいも マヨネーズ・マロニー	トウバンジャン さけ・しょうゆ みりん・しお こしょう ちゅうかスープ	624kcal 370mg 2.1g
10月	ごはん／ さばのみそに／ しおこんぶあえ／ さともいけんちんじる／	○	さば・みそ しおこんぶ やきとうふ 牛乳	しょうが・キャベツ・にんじん もやし・コーン・だいこん えのきたけ・ねぎ	ごめ・さとう さといも ごまあぶら	さけ・しょうゆ みりん・しお かつおだし	630kcal 303mg 2.1g
11火	ごはん／ あきのきのこカレー／ こんにやくのおかササラダ／ てつぶんヨーグルト／	○	ふたにく・だいす かつおぶし ヨーグルト・牛乳	にんにく・しょうが・にんじん たまねぎ・ぶなしめじ・エリンギ ごまつな・キャベツ こんにやく・コーン	ごめ・あぶら じゃがいも・カレールウ ごまあぶら	さけ・カレー ちゅうのうソース しょうゆ・す しお・こしょう	643kcal 375mg 2.2g
12水	ごはん／ さめからあげのごまケチャップ／ いそあえ／ あつあげのしおこうじスープ／	○	さめ・のり ふたにく あつあげ・牛乳	しょうが・にんじん・ほうれんそう もやし・にんにく・だいこん はくさい・いとこんにやく・にら	ごめ・かたくりこ あぶら・さとう・ごま	しょうゆ・さけ トマトケチャップ ちゅうのうソース しおこうじ・しお こしょう・かつおだし	609kcal 358mg 1.7g
13木	ごはん／ パンチたまご／ きりほしだいこんの ごまマヨサラダ／ もずくのみそしる／	○	たまご・チーズ とうふ・もずく みそ・牛乳	にんじん・かぼちゃ・もやし きりほしだいこん・きゅうり キャベツ・たまねぎ・ねぎ	ごめ・マヨネーズ ごま・じゃがいも	しお・こしょう しょうゆ にほしだし	618kcal 410mg 1.9g
14金	せわれコッパパン／ チリコンカン／ コールスロー／ こめこととうにゅうの クリームスープ／	○	ふたにく・だいす しろうしげん あおだいす・とりにく きんときまめ いんげんまめ とうにゅう・牛乳	にんにく・たまねぎ・ピーマン キャベツ・きゅうり・コーン にんじん・かぼちゃ	パン・あぶら パンこ・オリーブオイル さとう・じゃがいも こめこ	あかワイン・しお トマトピューレ トマトケチャップ ちゅうのうソース トウバンジャン カレー・コンソメ こしょう・す	646kcal 326mg 2.4g

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・長いもは提供しません。
- ・安全性を確保するため、ちくわ・さつまあげ・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。



11月24日は「和食の日」

自然の恵みを取り入れ、「だし」のうま味を生かし、素材の味を引き立てるのが和食の特徴です。25日(火)は「さけのねぎ塩こうじ焼き」「野菜のごま和え」「沢煮椀」で「だし」のうま味と素材の味をじっくりと味わいましょう！



こんぱつ きゅうしよく
～今日の給食のめあて～

きゅうしよく しよくざい
給食の食材について知ろう



しもしょう きゅうしよく はやかわさん しよくざい
下小の給食には、早川産の食材がたくさん使われています。
まいにち ほうそう はやかわさん しよくざい しよくざい
毎日の放送で、早川産の食材が紹介されています。よく聞いてみて
ください。

	こんだて	牛乳	あかのなま ちやくになる	みどりのなま からだのちようしをととのえる	きいろのなま ねつやちからのもとになる	そのた (ちようみりょうなど)	エネルギー カルシウム 食塩相当量
17月	ごはん／ にくしゅうまい／ れんこんとわかめのサラダ／ マーボー豆腐／	○	とりにく・ぶたにく わかめ・ツナ・だいす とうふ・みそ・牛乳	たまねぎ・しょうが・れんこん もやし・にんにく・しょうが にんじん・メンマ しいたけ ・にら	こめ ・パンこ・さとう こなあめ・とんし・あぶら こむぎこ・ごまあぶら かたくりこ	しょうゆ・みりん しお・みそ・す こしょう・さけ トウバンジャン ちゅうかスープ	634kcal 407mg 2.1g
18火	きのこごはん／ コーンとだいすのメンチカツ／ しそごまあえ／ さつまいものみそしる／	○	とりにく・ひじき だいす・とうふ みそ・牛乳	いとこんにやく・にんじん ぶなしめじ・えのきだけ・コーン たまねぎ・かぶ・きゅうり・ ねぎ キャベツ・あかしそ・だいこん	こめ ・あぶら・さとう とんし・こめこ ごま・ さつまいも	しょうゆ・さけ みりん・しお・す にほしだし	624kcal 519mg 2.3g
19水	ごはん／ メギスのカレーからあげ／ やさいとあおだいすの いそマヨサラダ／ いもに／	○	メギス・あおだいす のり・ぶたにく あつあげ・牛乳	にんじん・もやし・ こまつな こんにやく・だいこん・ ねぎ	こめ ・こめこ・あぶら マヨネーズ・ さといも	しょうゆ・みりん カレーこ・さけ しお・かつおだし	637kcal 431mg 1.6g
20木	ごはん／ あつあげのごまみそやき／ くきわかめのきんぴら／ ミートボールのあきボトフ／	○	あつあげ・みそ さつまあげ くきわかめ とりにく・ぶたにく 牛乳	にんじん・こんにやく・メンマ いんげん・だいこん・はくさい たまねぎ・ぶなしめじ・えのきだけ ブールン・ブロッコリー・しょうが	こめ ・ごま・さとう あぶら・ごまあぶら パンこ・とんし かたくりこ	みりん・しょうゆ さけ・しお いちみつがらし かつおだし	596kcal 432mg 2.0g
21金	ゆでうどん／ ピーズサラダ／ わふうカレーじる／ みかん／	○	あおだいす・とりにく あぶらあげ 牛乳	にんじん・ キャベツ ・ こまつな にんにく・しょうが・だいこん ごぼう・たまねぎ・ぶなしめじ ねぎ ・みかん	めん・ごまあぶら あぶら・カレールウ かたくりこ	しょうゆ・す かつおだし・さけ みりん・カレーこ	689kcal 351mg 2.0g
24月	ふりかえきゅうじつ 振替休日						
25火	【和食の日献立】 ごはん／ さけのねぎしおこうじやき／ やさいのごまあえ／ さわにわん／ 	○	さけ・ぶたにく あぶらあげ・牛乳	ねぎ・こまつな・キャベツ もやし・コーン・にんじん たまねぎ・えのきだけ・たけのこ きりぼしだいこん・きぬさや	こめ ・ごま・さとう マロニー・ごまあぶら	しおこうじ・みりん さけ・しょうゆ しお・かつおだし こんぶだし	596kcal 371mg 1.5g
26水	【キラッと新潟米☆地場もん献立】 ごはん／ しいたけとぶたにくのからあげ／ さざなみひすいサラダ／ さつまいものごまみそしる／ 	○	ぶたにく・わかめ あおだいす・とうふ さつまあげ みそ・牛乳	しいたけ ・しょうが・にんにく こんにやく・もやし・きゅうり にんじん ・ だいこん はくさい ・ ねぎ	こめ ・かたくりこ・あぶら ごまあぶら さつまいも ・ごま	しょうゆ・さけ みりん・カレーこ こしょう・す しお・にほしだし	645kcal 317mg 2.1g
27木	ごはん／ ピピンパ／ ワンタンキムチスープ／	○	ぶたにく・たまご みそ・牛乳	しょうが・にんにく・ ほうれんそう いとこんにやく・きりぼしだいこん もやし・にんじん・ だいこん はくさい ・ ねぎ ・メンマ	こめ ・ごまあぶら さとう・かたくりこ ごま・ワンタン	さけ・しょうゆ トウバンジャン しお・みりん ちゅうかスープ	588kcal 320mg 2.3g
28金	ごはん／ しろみざかなのチリソース／ くきわかめのごまのかあえ／ かきたまみそしる／	○	ホキ・くきわかめ とうふ・たまご みそ・牛乳	たまねぎ・しょうが・もやし きゅうり・コーン・にんじん はくさい ・こまつな	こめ ・かたくりこ あぶら・ごまあぶら さとう・ごま	トウバンジャン トマケチャップ しょうゆ にほしだし	610kcal 354mg 2.0g

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



がっ にち すい
11月26日(水) キラッと新潟米☆地場もん献立



がっ にいがたけん べいはんきゅうしよく じばさん きゅうしよくすいしんげっかん きかん あ
11月は、新潟県の「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
ていきょう にち いといがわさん いっしょ じばさん
提供します。26日は、糸魚川産のコシヒカリと一緒に、地場産のしいたけ、さつまいも、
だいこん はくさい ぶたにく したあじ つ こ からあ
大根、白菜をいただきます。しいたけは豚肉とともに下味に漬け込んで唐揚げにします。

さつまいも、大根、白菜は、具だくさんのみそ汁でどうぞ。

いといがわさん だいこん はくさい ぐ しる
糸魚川産の美味しいお米と地場産物を味わい、糸魚川の良さを再認識しましょう。

