



11月 こんだてよていひょう



新潟市立関屋中学校
令和6年10月31日

日 (曜)	こ ん だ て	おもに体をつくる		おもに体の調子をととのえる		おもにエネルギーのもとになる		栄 養 価
		1群 (たんぱく質) 魚・肉・卵・豆・豆製品	2群 (無機質) 牛乳・小魚・海そう	3群 (カロテン) 緑黄色野菜	4群 (ビタミンC) その他の野菜・果物	5群 (炭水化物) 穀類・いも類・砂糖	6群 (脂質) 油脂	
1 日 (金)	ごはん					米		エネルギー 796 kcal
	わかめ汁	とうふ みそ	わかめ		だいこん ねぎ	じゃがいも		たんぱく質 33.5 g
	さばのみそ煮	さば みそ			しょうが	砂糖		脂質 26.4 g
	アーモンドあえ			こまつな にんじん	キャベツ	砂糖	アーモンド	食塩相当量 3.0 g
	牛乳		牛乳					
11月5日(火) 給食なし								
11月6日(水) 給食なし								
11月7日(木) 給食なし								
8 日 (金)	ごはん					米		エネルギー 861 kcal
	じゃがいもの オイスターソース煮	生揚げ 豚肉		チンゲンサイ にんじん	にんにく しょうが たまねぎ	じゃがいも 砂糖 でん粉	油	たんぱく質 28.3 g
	揚げぎょうざ	豚肉		にら	キャベツ たまねぎ しょうが	でん粉 砂糖 ぎょうざの皮	油 ごま油	脂質 30.9 g
	だいこんのツナあえ	ツナ		だいこんの葉	だいこん			食塩相当量 2.8 g
	牛乳		牛乳					
11 日 (月)	ごはん					米		エネルギー 801 kcal
	青菜のみそ汁	生揚げ みそ		こまつな	ねぎ だいこん	じゃがいも		たんぱく質 34.2 g
	大豆と鶏肉の アーモンドがらめ	大豆 鶏肉			しょうが	でん粉 砂糖	油 アーモンド	脂質 25.9 g
	わかめあえ		わかめ		きゅうり キャベツ			食塩相当量 2.5 g
	牛乳		牛乳					
12 日 (火)	ごはん					米		エネルギー 802 kcal
	ミネストローネスープ	ソーセージ		トマト にんじん	にんにく セロリー たまねぎ キャベツ	マカロニ 砂糖	油	たんぱく質 29.2 g
	チーズオムレツ	たまご	チーズ			でん粉 小麦粉 砂糖	油	脂質 23.6 g
	ジャーマンポテト	ベーコン		パセリ	たまねぎ	じゃがいも	油	食塩相当量 2.3 g
	牛乳		牛乳					
13 日 (水)	麦ごはん					米 麦		エネルギー 847 kcal
	ポークカレー	豚肉		にんじん	にんにく たまねぎ グリーンピース	じゃがいも 米粉 小麦粉	油	たんぱく質 28.2 g
	しょうゆフレンチサラダ			こまつな	もやし とうもろこし		油	脂質 25.2 g
	みかん				うんしゅうみかん			食塩相当量 2.9 g
	牛乳		牛乳					
米飯給食・地場産給食推進月間特別給食 「キラッと新潟米☆地場もん献立 ①」								
14 日 (木)	ごはん					米		エネルギー 750 kcal
	地場もんきのこ たっぷり汁	生揚げ みそ		にんじん	だいこん ひらたけ まいたけ ねぎ	里いも		たんぱく質 26.3 g
	にいがたこまつな メンチカツ	豚肉 鶏肉		こまつな	たまねぎ	パン粉 小麦粉 でん粉	油	脂質 22.7 g
	かきのもとのボン酢あえ			ほうれんそう	かきのもと(菊) もやし レモン			食塩相当量 2.1 g
	ル・レクチェゼリー				ル・レクチェ	ゼリー		
15 日 (金)	牛乳		牛乳					
	ごはん					米		エネルギー 838 kcal
	いもジェンヌの 地場もん自慢汁	豚肉 とうふ みそ		にんじん	ごぼう だいこん ねぎ	さつまいも (いもジェンヌ) こんにゃく		たんぱく質 26.4 g
	くるまふの揚げ煮					くるまふ 砂糖 でん粉	油	脂質 24.8 g
	柿入りサラダ				キャベツ きゅうり 柿		油	食塩相当量 2.7 g
18 日 (月)	牛乳		牛乳					
	麦ごはん					米 麦		エネルギー 833 kcal
	越後みそのマーボー丼の具	とうふ 豚肉 みそ		にら	しょうが にんにく ねぎ ししいたけ きくらげ	砂糖 でん粉	油 ごま油	たんぱく質 33.3 g
	中華風あえ		わかめ	にんじん	きゅうり キャベツ	春雨 砂糖	ごま ごま油	脂質 25.3 g
	チーズ		チーズ					食塩相当量 2.8 g
18 日 (月)	牛乳		牛乳					

日 (曜)	こ ん だ て	おもに体をつくる		おもに体の調子をととのえる		おもにエネルギーのもとになる		栄 養 価
		1群（たんばく質） 魚・肉・卵・豆・豆製品	2群（無機質） 牛乳・小魚・海そう	3群（カロテン） 緑黄色野菜	4群（ビタミンC） その他の野菜・果物	5群（炭水化物） 穀類・いも類・砂糖	6群（脂質） 油脂	
19 日 (火)	ごはん					米		エネルギー 751 kcal
	おでん	うすらのたまご ちくわ さつま揚げ がんもどき	昆布	にんじん	だいこん	こんにゃく 砂糖 里いも		たんばく質 36.4 g
	ほっけの塩焼き	ほっけ						脂質 20.2 g
	風味漬け			にんじん	しょうが きゅうり キャベツ			食塩相当量 3.8 g
	牛乳		牛乳					
20 日 (水)	大麦めん					大麦めん		エネルギー 835 kcal
	かけ汁	油揚げ 豚肉 なると		さやえんどう にんじん	ねぎ えのきたけ			たんばく質 34.8 g
	ちくわの天ぷら	ちくわ	青のり			小麦粉 でん粉	油	脂質 24.1 g
	ごまあえ			こまつな にんじん	キャベツ	砂糖	すりごま 練りごま	食塩相当量 3.4 g
	牛乳		牛乳					
21 日 (木)	ごはん					米		エネルギー 790 kcal
	ふりかけ	かつお節	のり			砂糖 でん粉		たんばく質 31.3 g
	中華風たまごスープ	たまご とうふ		チンゲンサイ にんじん	とうもろこし たまねぎ	でん粉	ごま油	脂質 23.3 g
	えびしゅうまい	えび たら			たまねぎ	でん粉 パン粉 しゅうまいの皮	油	食塩相当量 3.0 g
	ビーフンソテー	豚肉		ピーマン にんじん	たけのこ キャベツ もやし きくらげ	ビーフン	油	
22 日 (金)	ごはん					米		エネルギー 788 kcal
	大根と生揚げのみそ汁	生揚げ みそ		こまつな	だいこん ねぎ えのきたけ	じゃがいも		たんばく質 34.1 g
	かれいの南蛮漬け	かれい			ねぎ しょうが	でん粉 砂糖	油 ごま油	脂質 23.5 g
	茎わかめの炒め煮	豚肉	茎わかめ	にんじん	ごぼう	こんにゃく 砂糖	ごま油	食塩相当量 2.9 g
	牛乳		牛乳					
25 日 (月)	カレー風味ライス					米	油	エネルギー 843 kcal
	あさりのクリームソース	あさり ベーコン いんげん豆 鶏肉	牛乳 粉チーズ	パセリ にんじん	たまねぎ	小麦粉	油 バター	たんばく質 34.9 g
	ツナとキャベツのサラダ	ツナ		にんじん	キャベツ きゅうり とうもろこし		油	脂質 28.4 g
	乾燥小魚		かたくちいわし			砂糖 水あめ		食塩相当量 2.9 g
	牛乳		牛乳					
26 日 (火)	ごはん					米		エネルギー 846 kcal
	もずくのかきたま汁	たまご とうふ みそ	もずく	こまつな	ねぎ えのきたけ			たんばく質 35.0 g
	アーモンド ちりめんじゃこの佃煮		ちりめんじゃこ			砂糖	アーモンド	脂質 27.9 g
	じゃがいものきんぴら	豚肉		さやいんげん にんじん	ごぼう	じゃがいも 砂糖 こんにゃく	油	食塩相当量 3.0 g
	牛乳		牛乳					
27 日 (水)	きなこ揚げパン	きな粉	脱脂粉乳			パン 砂糖	油	エネルギー 765 kcal
	ワンタンスープ	なると 豚肉		こまつな にんじん	たけのこ ねぎ もやし しいたけ	ワンタン		たんばく質 28.9 g
	シャキシャキサラダ			にんじん	きゅうり	じゃがいも	油	脂質 29.5 g
	ブルーン				ブルーン			食塩相当量 3.0 g
	牛乳		牛乳					
28 日 (木)	ごはん					米		エネルギー 816 kcal
	あさりのみそ汁	あさり とうふ みそ		こまつな	だいこん ねぎ えのきたけ			たんばく質 33.9 g
	しょうがじょうゆの 和風ハンバーグ	豚肉 鶏肉			たまねぎ しょうが	でん粉 砂糖	油	脂質 22.8 g
	ごぼうの ごまマヨネーズあえ			にんじん	ごぼう とうもろこし きゅうり キャベツ		すりごま マヨネーズ	食塩相当量 3.2 g
	牛乳		牛乳					
29 日 (金)	ごはん					米		エネルギー 850 kcal
	うどん汁	なると 油揚げ		にんじん こまつな	ねぎ	うどん		たんばく質 29.6 g
	れんこんと豚肉の 黒酢炒め	豚肉		さやいんげん にんじん	れんこん しめじ	でん粉 砂糖	油 ごま油	脂質 23.5 g
	はくさい漬け		昆布		はくさい			食塩相当量 2.8 g
	牛乳		牛乳					

天候や納入業者の都合により献立を変更する場合があります。