

令和6年度11月 給食献立表

新潟市立曾野木中学校

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 801 kcal
	大根と生揚げのみそ汁	生揚げ みそ		にんじん	だいこん ねぎ	さといも		たんぱく質 31.9 g
	カレイの南蛮漬け	カレイ			しょうが ねぎ	砂糖 でん粉	揚げ油 ごま油	脂質 25.4 g
	ごぼうサラダ			にんじん	ごぼう きゅうり キャベツ コーン		ごま 卵抜きマヨネーズ	食塩相当量 2.6 g
	牛乳		牛乳					
5日 (火)	後期末テスト 1日目 給食なし							
<b>本と給食 「根っこのおぼん」</b>								
6日 (水)	ごはん					米		エネルギー 728 kcal
	おでん	うすら卵 がんもどき 竹輪	昆布	にんじん	だいこん	さといも 砂糖 こんにゃく		たんぱく質 31.0 g
	アーモンド入り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 20.1 g
	風味漬け				キャベツ きゅうり しょうが			食塩相当量 2.9 g
	牛乳		牛乳					
7日 (木)	給食なし							
8日 (金)	ごはん					米		エネルギー 785 kcal
	きんぴら丼	豚肉		にんじん 青ピーマン	ごぼう れんこん しいたけ	こんにゃく 砂糖 でん粉	油 ごま油	たんぱく質 28.2 g
	にら卵スープ	豆腐 卵		にら	えのきたけ ねぎ	でん粉		脂質 18.6 g
	ふかし芋					さつまいも		食塩相当量 2.7 g
	牛乳		牛乳					
<b>本と給食 「めぐろのさんま」</b>								
11日 (月)	ごはん					米		エネルギー 771 kcal
	いものこ汁	牛肉 豆腐 みそ		にんじん	ねぎ ごぼう	さといも こんにゃく		たんぱく質 29.9 g
	さんまの松前煮	さんま	昆布		しょうが	砂糖		脂質 26.3 g
	ごまびたし			ほうれんそう にんじん	もやし		ごま	食塩相当量 2.6 g
	牛乳		牛乳					
<b>本と給食 「おしゃべりなたまごやき」</b>								
12日 (火)	ごはん					米		エネルギー 735 kcal
	筑前煮	鶏肉		にんじん さやいんげん	たけのこ しいたけ れんこん ごぼう	さといも 砂糖 こんにゃく	油	たんぱく質 31.7 g
	厚焼き卵	卵				砂糖 でん粉		脂質 20.2 g
	大根のツナあえ	ツナ		だいこん 葉	だいこん			食塩相当量 2.7 g
	牛乳		牛乳					
13日 (水)	ごはん					米 麦		エネルギー 788 kcal
	マーボー丼	豆腐 豚肉 大豆 みそ		にら	ねぎ にんにく しょうが しいたけ きくらげ	砂糖 でん粉	油 ごま油	たんぱく質 33 g
	中華サラダ		わかめ	にんじん	もやし きゅうり	はるさめ 砂糖	ごま油	脂質 23.6 g
	ミルクデザート		牛乳 れん乳			砂糖 水あめ		食塩相当量 2.7 g
	牛乳		牛乳					
14日 (木)	ごはん					米		エネルギー 800 kcal
	中華風みそスープ	豚肉 なたと みそ		にんじん にら	もやし ねぎ メンマ		ごま油	たんぱく質 35.2 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	揚げ油 アーモンド	脂質 25.8 g
	即席漬け			にんじん	かぶ キャベツ			食塩相当量 2.6 g
	牛乳		牛乳					
15日 (金)	ごはん					米		エネルギー 754 kcal
	なめこ汁	生揚げ みそ		こまつな	なめこ だいこん ねぎ	じゃがいも		たんぱく質 32.6 g
	さばのみそ煮	さば みそ			しょうが	砂糖		脂質 23.4 g
	わかめあえ		わかめ		キャベツ きゅうり	水あめ	ごま	食塩相当量 2.8 g
	牛乳		牛乳					
18日 (月)	ごはん					米		エネルギー 774 kcal
	カレーピラフ	レバー入りウインナー		にんじん	たまねぎ グリーンピース		油	たんぱく質 30.0 g
	サーモンシチュー	さけ ベーコン 白いんげん豆	スキムミルク 牛乳 粉チーズ	にんじん パセリ	たまねぎ しめじ	じゃがいも	油 ホワイトルウ	たんぱく質 30.0 g
	くきわかめのサラダ		くきわかめ		キャベツ きゅうり コーン		油	脂質 25.1 g
	牛乳		牛乳					食塩相当量 2.6 g

# 令和6年度11月 給食献立表

新潟市立曾野木中学校

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	
19日 (火)	ごはん					米		エネルギー 836 kcal
	生揚げと大根のオイスターソース煮	生揚げ 豚肉 うずら卵		にんじん チンゲンサイ	だいこん きくらげ にんにく しょうが	砂糖	油	たんぱく質 27.7 g
	揚げぎょうざ	豚肉 大豆		にら	キャベツ たまねぎ しょうが	でん粉 砂糖 小麦粉	揚げ油 ごま油	脂質 32.6 g
	もやしのナムル			こまつな	もやし コーン	砂糖	ごま ごま油	食塩相当量 2.4 g
	牛乳		牛乳					
20日 (水)	ごはん					米		エネルギー 738 kcal
	豚汁	豆腐 豚肉 みそ		にんじん	ごぼう だいこん ねぎ	じゃがいも こんにゃく		たんぱく質 35.3 g
	ほっけの塩焼き	ほっけ						脂質 15.3 g
	金時豆の甘煮	金時豆				砂糖		食塩相当量 3.0 g
	牛乳		牛乳					
21日 (木)	ごはん					米		エネルギー 763 kcal
	卵ともずくのスープ	卵 豆腐	もずく		ねぎ	でん粉		たんぱく質 31.5 g
	豚肉とれんごんの黒酢炒め	豚肉		にんじん さやいんげん	れんこん しめじ	でん粉 砂糖	揚げ油 油 ごま油	脂質 24.1 g
	白菜漬け		昆布		はくさい			食塩相当量 3.0 g
	牛乳		牛乳					
22日 (金)	ごはん					米		エネルギー 786 kcal
	油揚げと白菜のみそ汁	油揚げ 打ち豆 みそ		こまつな	えのきたけ はくさい			たんぱく質 34.2 g
	チキンカレー煮	鶏肉				砂糖		脂質 23.5 g
	アーモンド入りさつまいもサラダ		ヨーグルト	にんじん	きゅうり たまねぎ	さつまいも	アーモンド 卵抜きマヨネーズ	食塩相当量 2.4 g
	牛乳		牛乳					
25日 (月)	ごはん					米		エネルギー 748 kcal
	ふりかけ(のり)	かつお節	海苔			砂糖 でん粉		たんぱく質 26.6 g
	中華風たまごスープ	卵 豆腐		にんじん チンゲンサイ	コーン	でん粉	ごま油	脂質 20.4 g
	えびシューマイ	えび		にら	たまねぎ	でん粉 パン粉 砂糖 水あめ 小麦粉	油	食塩相当量 2.8 g
	シャキシャキサラダ			にんじん	きゅうり	じゃがいも	油	
牛乳		牛乳						
26日 (火)	ごはん					米		エネルギー 749 kcal
	地場もんきのこたっぶり汁	生揚げ みそ		にんじん	だいこん ねぎ まいだけ えのきたけ	さといも		たんぱく質 26.2 g
	にいがた小松菜メンチカツ	豚肉 鶏肉		こまつな	たまねぎ	パン粉 でん粉	揚げ油	脂質 22.1 g
	かきのもとのボン酢あえ			ほうれんそう	さく もやし レモン			食塩相当量 2.2 g
	ルレクチェザリー				ルレクチエ	砂糖 こんにゃく粉		
牛乳		牛乳						
27日 (水)	ごはん					米		エネルギー 808 kcal
	中華丼	豚肉 あさり いか うずら卵		にんじん チンゲンサイ	たまねぎ たけのこ はくさい きくらげ	でん粉	油 ごま油	たんぱく質 34.0 g
	さつまいもと大豆の揚げ煮	大豆				さつまいも でん粉 砂糖	揚げ油	脂質 21.0 g
	乾燥小魚		かたくちいわし			砂糖 水あめ		食塩相当量 2.3 g
	牛乳		牛乳					

## 本と給食 「給食アンサンブル」

28日 (木)	黒糖パン		脱脂粉乳			小麦粉 砂糖 黒砂糖	ショートニング	エネルギー 800 kcal
	野菜スープ	白いんげん豆 ベーコン		にんじん パセリ	たまねぎ セロリー キャベツ にんにく		油	たんぱく質 30.1 g
	野菜コロッケ	大豆粉		にんじん かぼちゃ	たまねぎ 枝豆	じゃがいも 小麦粉 砂糖 パン粉	揚げ油 油	脂質 33.9 g
	いっちゃんの元気サラダ	ハム かつお節	塩昆布	にんじん トマト	キャベツ きゅうり コーン	砂糖	油	食塩相当量 3.8 g
	チーズ 牛乳		チーズ 牛乳					
29日 (金)	素ごはん					米 麦		エネルギー 813 kcal
	ポークカレー	豚肉 レンズ豆		にんじん	たまねぎ にんにく グリーンピース	じゃがいも	カレールウ 油	たんぱく質 24.9 g
	ヨーグルトあえ 牛乳		ヨーグルト 牛乳		みかん パイン 黄桃	砂糖		脂質 18.8 g 食塩相当量 1.7 g

※天候不良 や食材の流通状況、感染性胃腸炎の流行等により、やむをえず献立を変更することがあります。ご了承ください。  
※出汁・エキス・調味料についての記載は省略してあります。