



令和5年11月 給食献立表



11月27日(月)～12月1日(金)は、曾野木中学校の読書強調週間で、本に出てくる料理を給食に合わせてアレンジします。
図書館とのコラボ給食をお楽しみに♪

新潟市立曾野木中学校



11月17日(金)に、曾野木中学校では「キラッと新潟米☆地場もん献立」を実施します。米を中心とした地場産物を活用した学校給食を提供することを通し、児童生徒の地域への愛着や、食や農林水産業に関する理解が深まるよう、全県一斉に行われる取組です。新潟市では、地場産物である小松菜・きのこ・かきのもと・ルルクチェなどを使用した献立を提供します。

小松菜は、関東を中心に江戸時代から栽培されていますが、曾野木地区は県内でも早くから小松菜の栽培に取り組んだ歴史ある産地です。経験を積んだベテランの生産者が高品質な小松菜を生産しています。小松菜はクセがなく、青々とした鮮やかな葉の色やシャキシャキした歯ごたえを様々な料理方法で楽しむことができます。給食ではいつも和え物や汁物に曾野木地区の小松菜をたくさん使用していますが、今回は「にいがた小松菜メンチカツ」として登場します。曾野木地区自慢の小松菜を味わっていただきますよ。



日(曜)	献立	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・海どう	3群(カロテン)・4群(ビタミンC) 野菜・果物	5群(炭水化物) 穀類・いも類・砂糖	6群(脂質) 油脂		
1 (水)	ごはん					米		エネルギー 813 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		じゃがいも		たんぱく質 32.4 g
	カレイの南蛮漬け	カレイ		しょうが ねぎ		砂糖 てん粉	油 ごま油	脂質 26.2 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			卵抜きマヨネーズ ごま	
	牛乳		牛乳					
2 (木)	さんびら丼(麦ごはん)	豚肉		にんじん ビーマン ごぼう れんこん ししいたけ		米 麦 こんにゃく 砂糖 てん粉	油 ごま油 ごま	エネルギー 836 kcal
	にら卵スープ	豆腐 卵		にら えのきたけ		でん粉		たんぱく質 29.8 g
	ふかし芋					さつまいも		脂質 19.7 g
	牛乳		牛乳					
3 (金)	文化の日							
6 (月)	粟入り五目ごはん	油揚げ	ひじき	にんじん ぶなしめじ		米 粟 砂糖	油	エネルギー 813 kcal
	白菜のみそ汁	打ち豆 みそ		こまつな えのきたけ はくさい		じゃがいも		たんぱく質 34.8 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 26.9 g
	牛乳		牛乳					
7 (火)	後期中間テスト1日目							
8 (水)	ごはん					米		エネルギー 745 kcal
	筑前煮	鶏肉		にんじん さやいんげん だけのこ 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 32.9 g
	厚焼き卵	卵				砂糖 てん粉	油	脂質 19.0 g
	大根の浅漬け			だいこんの葉 だいこん			ごま	
	乾燥小魚		かたくちいわし			砂糖 てん粉		
牛乳		牛乳						
9 (木)	市中教研一斉研修のため給食なし							
10 (金)	ごはん					米		エネルギー 763 kcal
	みぞワンドンスープ	豚肉 みそ		にんじん にら もやし メンマ		わんだん	ごま油	たんぱく質 22.8 g
	焼き栗コロッケ					栗 じゃがいも さつまいも パン粉 小麦粉 てん粉 コーンフラワー 水あめ 砂糖	油	脂質 24.0 g
	即席漬け			にんじん かぶ キャベツ				
	牛乳		牛乳					
13 (月)	カレーピラフ	シバー入りワイン ナー		にんじん たまねぎ グリンピース		米	油	エネルギー 750 kcal
	クリームスープ	鶏肉 あさり 白いんげん豆	粉チーズ 牛乳	にんじん パセリ たまねぎ		じゃがいも	油 ホワイトルウ	たんぱく質 30.2 g
	茎わかめのサラダ		茎わかめ	キャベツ きゅうり コーン			油	脂質 22.4 g
	牛乳		牛乳					
14 (火)	ごはん					米		エネルギー 774 kcal
	さつまい汁	豆腐 鶏肉 みそ		にんじん ねぎ だいこん		さつまいも こんにゃく		たんぱく質 33.3 g
	さばのみそ煮	さば みそ		しょうが		砂糖		脂質 21.8 g
	ゆかりあえ			赤しそ キャベツ きゅうり				
	牛乳		牛乳					
15 (水)	ごはん					米		エネルギー 783 kcal
	のりふいかけ	かつお節	のり			砂糖 てん粉		たんぱく質 27.8 g
	中華風卵スープ	卵 豆腐		にんじん チンゲンサイ クリームコーン		でん粉	ごま油	脂質 23.6 g
	えびシューマイ	えび たらすり身		たまねぎ		パン粉 てん粉 砂糖 水あめ 小麦粉	油	
	アーモンド入りシャキシャキサラダ			にんじん きゅうり		じゃがいも	アーモンド 油	
牛乳		牛乳						

西区産コシヒカリ



16 (木)	米粉パン		脱脂粉乳		米粉 小麦粉 砂糖	ショートニング	エネルギー 760 kcal
	チョコレートパテ		練乳		水あめ 砂糖 でん粉		たんぱく質 27.0 g
	野菜スープ	ベーコン		にんじん ハセリ たまねぎ ぶなしめじ セロリー	じゃがいも		脂質 27.6 g
	さつまいもサラダ		プレーンヨーグルト	にんじん きゅうり たまねぎ	さつまいも	卵抜きマヨネーズ	
	カシューナッツ					カシューナッツ	
	牛乳		牛乳				
キラッと新潟米☆地場もん献立							
17 (金)	ごはん				米		エネルギー 755 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 えのきだけ	さといも		たんぱく質 26.4 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	油	脂質 22.8 g
	かきもとのボン野あえ			ほうれんそう きく もやし レモン		ごま	
	ルレクチーズ			洋なし	砂糖		
	牛乳		牛乳				
20 (月)	卵カレーライス(麦ごはん)	豚肉 うすら卵		にんじん たまねぎ グリンピース にんにく	米 麦 じゃがいも	カレーウ 油	エネルギー 833 kcal
	茎わかめのきんぴら	さつま揚げ	茎わかめ	にんじん ごぼう	こんにゃく 砂糖	ごま油 油 ごま	たんぱく質 21.6 g
	アリン	卵	牛乳 脱脂粉乳 練乳		砂糖 水あめ	ショートニング	脂質 16.7 g
	オレンジジュース			うんしゅうみかん			
21 (火)	ごはん				米		エネルギー 822 kcal
	生揚げと大根のオイスターソース煮	生揚げ 豚肉 うすら卵		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 28.5 g
	揚げぎょうざ	豚肉 大豆		キャベツ たまねぎ にら しょうが	小麦粉 でん粉 砂糖	油 ごま油 ラー油	脂質 30.7 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 ラー油	
	牛乳		牛乳				
22 (水)	ごはん				米		エネルギー 797 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 37.7 g
	ほっけの塩焼き	ほっけ					脂質 16.4 g
	金時豆の甘露煮	金時豆			砂糖		
	ヨーグルト		ヨーグルト				
牛乳		牛乳					
23 (木)	11月24日は 「おしやく 「和食の日」						
24 (金)	ごはん				米		エネルギー 769 kcal
	もずくスープ	豆腐	もずく	ねぎ	でん粉		たんぱく質 31.0 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 ぶなしめじ	でん粉 砂糖	油 ごま油	脂質 25.1 g
	白菜漬け		昆布	はくさい			
	牛乳		牛乳				
27 (月)	「流星の絆」より ハヤシライス	豚肉	粉チーズ	たまねぎ にんじん にんにく ぶなしめじ	米 じゃがいも	油 ハヤシルウ	エネルギー 808 kcal
	ひじきサラダ		ひじき	コーン キャベツ きゅうり		油	たんぱく質 25.9 g
	ミルクデザート		牛乳 練乳		水あめ 砂糖 でん粉		脂質 23.0 g
	牛乳		牛乳				
28 (火)	ごはん				米		エネルギー 768 kcal
	「ハルサの食卓」より 山菜鍋	豚肉 みそ こんにゃく		はくさい にんじん ねぎ ごぼう えのきだけ ぶなしめじ ぜんまい だけのこ	こんにゃく		たんぱく質 21.1 g
	「表参道高校合唱部」より かき揚げ	大豆		たまねぎ にんじん ごぼう しゅんぎく	小麦粉	油	脂質 30.6 g
	ごまびたし			こまつな にんじん もやし		ごま	
牛乳		牛乳					
29 (水)	ごはん				米 麦		エネルギー 811 kcal
	「宇宙兄弟」より 豚キムチ 定食	豆腐 みそ	わかめ	ねぎ	じゃがいも		たんぱく質 28.3 g
	風味漬け	豚肉 みそ		にんじん にら たまねぎ はくさい キムチ ねぎ しょうが にんにく りんご	砂糖	ごま油	脂質 30.3 g
	牛乳		牛乳			ごま	
	牛乳		牛乳				
30 (木)	ごはん				米		エネルギー 751 kcal
	「妖怪アパートの幽雅な食卓」より あさりの潮汁	あさり 豆腐		えのきだけ ねぎ			たんぱく質 32.8 g
	「サラダ記念日」より カレー味のから揚げ	鶏肉			でん粉	油	脂質 25.5 g
	「レミーのおいしいレストラン」より ラタトゥイユ	大豆		トマト ピーマン なす パセリ ズッキーニ たまねぎ にんにく		オリーブ油 油	
牛乳		牛乳					

※天候不良や食材の流通状況、感染症の流行等により、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。