令和7年度

## 11月 きゅうしょくこんだてひょう



11月の給食は「かみかみ給食」「キラッと新潟米☆地場もん献立」「図書館コラボメニュー」とイベント盛りだくさんです!わくわくな11月をぜひ楽しんで味わってください。



## 11月の給食目標

## しょくじのあいさつをきちんとしよう

## 東曽野木小学校

1	• • • • •	• • • • • • • • • • • • • • • • • • • •	• • • • • • • • • • • • • • • • • • • •	**					<u> 不日均</u>	<u> </u>	<u> </u>
大学   1970	(理)	こんだて			からだをつくる		みどりのしょくひん からだのちょうしをととのえる				養価
文化の日本	<u>唯)</u> 3										
今日はかかわか報答では「大字の献文をとくによくもんで食べきしか」   100	$\Box$				Z	て化のE	3				
できたいはん できらとう あらら グライ あっという できたい ので できない からら できない からし できない からし できない からし できない からら できない からし でき	_	こんしゅう	きゅうしょく	ふとじ こんだて			~				
### ALIPHOP For Control	(,	) 今週はかみかみ	給食です!	太字の献立	をとくによく「	歯んで食べ	ましょう!				
### ALIPHOP For Control		ごもくごはん	こめ さとう	あぶら	とりにく あぶらあ	ひじき	にんじん		さけ しょうゆ しお	エネルギー	596 kca
ではいりのき方えを見す さい		わかめのみそしる	じゃがいも					ねぎ	にぼし	たんぱく質	21.9 g
100	4	7/15/ 075/	パンこ こむぎこ	+ 77.5		かたくちいわし				OL FIF	100
高っちにもう でも	日(火)	Ct 171001 779		Ø1515					しお こしょう	語賞	19.9 g
### 100		ごまいりかきあえなます	さとう	ねりごま			こまつな		しょうゆ す	食塩相当量	2.4 g
金んぴゃどん   日で		ぎゅうにゅう				ぎゅうにゅう					
EACHTOCK   203 であか   200 であか   2		ごはん	こめ							エネルギー	593 kca
Continue	5	きんぴらどん	さとう でんぷん	あぶら ごまあぶ ら	ぶたにく		にんじん あおピー マン	いたけ つきこんにゃ	しょうゆ とうがらし	たんぱく質	23.4 g
数とうゼリー   8とう   数の   数の   数の   数の   数の   数の   数の   数	日 水)	にらたまスープ	でんぷん		とうふ たまご		にら	えのきたけ ねぎ	がらスープ しょうゆ しお	脂質	16.7 g
古の方にかう   古の方にから   古の方にかう   古の方にから		ぶどうゼリー	さとう					ふどう		食塩相当量	21 g
こけん   たけん   たがら   たから   おきなわちずく   おき   と   と   と   と   と   と   と   と   と						<b>ギ</b> ル シア ル ラ		15.12.5		Z-11031	
おきのスーフ   でんぷん   から   から   から   から   から   から   から   か			こめ			a w J C w J				エネルギー	591 kca
C   C   C   C   C   C   C   C   C   C			でんぷん		とうふ	おきなわもずく		ねぎ	しょうゆ しお がら スープ	たんぱく質	23.7 g
CAG   はくさい   はくさい   はっしゃ   資産機関   2.2 g   対象をラストラン   であります。	6		でんぷん さとう		ぶたにく			れんこん ぶなしめじ	しょうゆ さけ くろず しお こしょう	脂質	18.1 g
書からにゆう   この   この   この   この   この   この   この   こ	大)					こんぶ		はくさい	しお しょうゆ	食塩相当量	2.2 g
ではん   こめ   こか   こか   こか   こか   こか   こか   こか		かんそうマルーン						プルーン			
C やがいものそぼろに						ぎゅうにゅう					
Table   Ta		ごはん								エネルギー	591 kca
プーモンド いつかい   15.5 g		じゃがいものそぼろに	じゃがいも さとう でんぷん	あぶら	ぶたにく		にんじん		しょうゆ みりん	たんぱく質	27.5 g
さらから   であっている   で	7 日 (金)	アーモント・いり ちりめん じゃこのつくだに	さとう	アーモンド		かたくちいわし			しょうゆ みりん	脂質	15.5 g
サンフトめん このさ		ふうみづけ							しょうゆ しお	食塩相当量	2.1 g
コートソース このこ でんぷん このき さんぱく こうとう あぶら ぶたにく にんしん トマト にもんで たりしょう にんぱく きゅうにゅう こしょう かか きゅうにゅう こしん トマト にもんで たりしょう にんぱく きゅうにゅう ここはん この ここはん この ここはん この ここはん まとう あぶら なまあげ ぶたにく てんぷん ら きゅうにゅう ここはん まとう この まあぶら なまあげ ぶたにく てんぷん ら さんぱく サイイン チンゲン だいこん まくらげ こんにく しょうが こうかん まんぱく こう まんぱく こう こうでいこん オーノース こう こう おぶら なまあぶら こうできこく カース にいしん チンゲン だいこん まくらげ こんにく しょうが ら からん しょう たんぱく こう こう おがら からん おいん チンゲン だいこん まくらげ こんにく しょうが ら からん しょう からん おいん きょう こまわな しゃし ホールコーン ラール こうしゅ す 数値 23.4 ま もやしのナムル きとう こまあぶら こまわな もやし ホールコーン ラール こようしょう す 数値 23.4 ま もやしのナムル きとう こまあぶら こまっな もやし ホールコーン ラール こようしゅう まいま こまっな もやし ホールコーン ラール こようしゅう まっとしゅう す 数値 23.5 ま エネルギー 648 kor エネーグカレー ことがら あぶら ココア ぶたにく たんじん トマト こまっな にんしん トマト こまかな にんしん キャベツ により こまりに こんぱく こう こまりを まにんしん キャベツ により こまりに こんぱく こう こまりに まり こまり こまり こんじん ちゅうここう 女は旧出屋 24.5 ま ま ま ま ま ま ま ま ま ま ま ま ま ま ま ま ま ま ま		ぎゅうにゅう				ぎゅうにゅう					
Sートソース		ソフトめん	こむぎこ							エネルギー	643 kcai
クリアンサラダ   さとう   あぶら   フロッコリー   あから   フロッコリー   あから   大きれぎ   キャベッ   ちゅうにゅう   カぶら   カぶら   大きれが   カボー	10	ミートソース	こむぎこ さとう	あぶら	ぶたにく		にんじん トマト	にんにく セロリー パイナップル マン	しお こしょう やさい エキス ばくがエキス	たんぱく質	25.7 g
ミルメークココア   さとう ココア   さとう ココア   ではん   で	日(月)	  イタリアンサラダ	さとう	あぶら					す しお こしょう	脂質	21.4 g
ぎゅうにゅう   さゅうにゅう   さゅうにゅう   さゅうにゅう   ではん   で							ヒーマグ				
こはん   こめ   この   この   この   この   この   この   この			lec y			ぎゅうにゅう			003	及堀竹크里	2.0 g
だいこんがターソースに さこう あぶら あげあぶ ぶだにく でんぶん きゅうこか こまっな もやし ホールコーン ラーゆ しょうか まねぎ しょうか は は 日報 23.4 g もやしのナムル きとう こまあぶら こまっな もやし ホールコーン ラーゆ しょうゆ す 食塩相当量 1.9 g でんじん トマト しゃがいも こめ エネルギー 648 kcc でんぶん ボークカレー しゃがいも こめこ あぶら ココア ぶたにく たんじん トマト しょうゆ オリンス から フェアルギー 648 kcc でんじん トマト しゃがいも こめこ さとう でんぶん あぶら アーモンドいり こま ツナサラダ ぎゅうにゅう さゅうにゅう さゅうにゅう きゅうにゅう ココア こまっな にんじん キャベツ しょうゆ すしおって 脂質 24.1 g 食塩相当量 2.4 g でんじん こめ エネルギー 619 kcc でんじん さっまいも とうふ ぶたにく たんじん ねぎ ごぼう だいこん つきこんにゃく たんぱく質 20.2 g でもいフレンチャラダ あぶら アーエンド なっかん こめ エネルギー 619 kcc でんじん さっまいも とうふ ぶたにく たんじん ねぎ ごぼう だいこん つきこんにゃく たんぱく質 20.2 g をもいフレンチャラダ あぶら あぶら キャベツ きゅうり すしま ロッカル 脂質 19.2 g をもいフレンチャラダ あぶら カバカぶら まゃベツ きゅうり すしま ロッカル 脂質 19.2 g をもいフレンチャラダ あぶら まゃベツ きゅうり すしましゃり 食塩相当量 1.9 g をもいフレンチャラダ あぶら まゃベツ きゅうり すしましゃり 食塩相当量 1.9 g をもいフレンチャラダ あぶら まゃベツ きゅうり すしましゃり 食塩相当量 1.9 g をもいフレンチャラダ ままん ない まゃベツ きゅうり かき まゃベツ きゅうり また はく質 20.2 g をもいフレンチャラダ あぶら まゃベツ きゅうり かき まゃべり きゅうり かき またんぱく 食塩相当量 1.9 g をもいフレンチャック ない またんぱく しょう きは カリん 脂質 1.9 g をもいフレンチャック またんぱく しょう きは カリん 脂質 1.9 g をもいフレンチャック またんぱく しょう きょんじん きょう カリん 脂質 1.9 g をもいフレンチャック などり カリん 脂質 1.9 g をもいフレンチャック ない またんぱく ちゃく しょうり さけ カリん 脂質 1.9 g をもいフレンチャック ない またんぱく ちゃく しょう きょうり カリん 脂質 1.9 g をもいフレンチャック かき またんぱく ちゃく ちゃく ちゃく ちゃく ちゃく ちゃく ちゃく ちゃく ちゃく ちゃ			こめ							エネルギー	619 kca
あげぎょうさ	11		さとう	あぶら					さけ かきあぶら しょうゆ みりん	たんぱく質	22.3 g
もやしのナムル   さとう   ごまあぶら   こまつな   もやし ホールコーン   ラーゆ しょうゆ す   食塩相当量   1.9 g   であうにゆう   ではん   であったゆう   ではん   であったゆう   ではん   であがりてきなってんぶん   であがら ココア   ぶたにく   であしたん   であったんでも   であったんでも   であったんでも   であったから   であったゆう   であったして   であったして   であったんでも   であった	(火)	あげぎょうざ			ぶたにく でんぷん さとう こむぎこ		にら		しょうゆ しお こうぼ エキス こしょう	脂質	23.4 g
ではん こめ		もやしのナムル	さとう	ごまあぶら			こまつな	もやし ホールコーン	ラーゆ しょうゆ す	食塩相当量	1.9 g
2 ポークカレー じゃがいも こめこ さとう でんぶん あぶら ココア ぶたにく にんじん トマト たまねぎ マッシュ カックイン チャッス ファ・ファ・ファ・ファ・ファ・ファ・ファ・ファ・ファ・ファ・ファ・ファ・ファ・フ						ぎゅうにゅう					
プー・ファー・		ごはん	こめ					+++0**			648 kcal
アーモンドいり	12 日	ポークカレー		あぶら ココア	ぶたにく		にんじん トマト	ルーム にんにく しょ	あかワイン チャツネ ケチャップ カレーこ しお こうぼエキス す パンプキンパウダー	たんぱく質	23.5 g
さゅうにゅう   さゅうにゅう   さゅうにゅう   さゅうにゅう   さゅうにゅう   食塩相当量 2.4 g     13日と14日は、キラッと新潟米☆地場もん献立   エネルギー 619 kca   にんじん はき ごぼう だいこ たんばく質 20.2 g   こまふのあげに くるまふ でんぶん あげあぶら   こんじん ねぎ ごぼう だいこ ん つきこんにゃく にほし たんぱく質 20.2 g   たんぱくり さっまいち   とうぶ ぶたにく かっきこんにゃく にほし たんぱく質 20.2 g   たんぱくり さっきこんにゃく なっきこんにゃく かきいりてレンチサラダ   あぶら   キャベツ きゅうり す しょうゆ さけ みりん 脂質 19.2 g   カもいしてレンチサラダ   あぶら   カッといりてレンチサラダ   ちゅうり かき こしょう 食塩相当量 1.9 g	(水)				ツナ		こまつな にんじん		しょうゆ す しお こ		24.1 g
13日と14日は、キラッと新潟米☆地場もん献立    こはん				1		ぎゅうにゅう				食塩相当量	2.4 g
ごはん   こめ   エネルギー 619 kca   ロばもんじまんじる さつまいも   とうふ ぶたにく みそ   にんじん ねぎ ごぼう だいこん っきこんにゃく にほし たんぱく質 20.2 g   であるのあけに くるまふ でんぶん あげあぶら   しょうゆ さけ みりん 脂質 19.2 g   カモトルフレンチサラダ   あぶら   カボウ きゅうり かき   カモ こしょう 食塩相当量 1.9 g	V	~	。 ヨは、キラッと	新潟米公出	場もん献立	1	•	1			
Cife んじまんじる さつまいも   とうふ ぶたにく   にんじん   ねぎ ごぼう だいこ   たんぱく質 20.2 g   そるまふのあげに   くるまふ でんぶん   おげあぶら   たんぱく質 20.2 g   カモトルフレンチサラダ   あぶら   キャベツ きゅうり   す しゅ こしょう   食塩相当量 1.9 g	13 日 (木)	T	1							エネルギー	619 kcai
3							にんじん		にぼし	たんぱく質	
<b>かきい リフレンチ サラダ</b> あぶら キャベツ きゅうり かき しお こしょう 食塩相当量 1.9 g		くるまふのあげに	くるまふ でんぷん	あげあぶら	-				しょうゆ さけ みりん	脂質	19.2 g
ne n			اعدا								
		ジョンにゅう ぎゅうにゅう		ピー		ぎゅうにゅう		かき	9 000 0040	区地口二里	1.3 g

		I .			I	I		1				
	ごはん	こめ							エネルギー	568 kcal		
14日(金)	じばもんきのこ たっぷりじる	さといも		なまあげ みそ		にんじん	だいこん ねぎ ひら たけ まいたけ えの きたけ	にぼし	たんぱく質	25.1 g		
	しろみさかなのなし ソースかけ	さとう でんぷん	あげあぶら	たら			なし たまねぎ	しょうゆ す さけ	脂質	17.0 g		
	かきのもとのおひたし					こまつな	きく もやし	しょうゆ	食塩相当量	2.1 g		
	ぎゅうにゅう				ぎゅうにゅう							
17				+6	ふりかえ きゅうじつ 二 土土 / 一	¬		, 8				
日(月)					<b>基替休E</b>	<b>d</b>						
	今週は図書館コラボメニューです!											
	こめこパン	こめこ こむぎこ さとう	ショートニング		だっしふんにゅう			イースト しお	エネルギー	656 kcal		
	みそワンタンスープ	こむぎこ	ごまあぶら	ぶたにく なると		にんじん にら	もやし ねぎ メンマ	がらスープ にぼし と	たんぱく質	25.1 g		
18	,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,			みそ				うがらし				
日(火)	ポテトコロッケ	じゃがいも さとう パンこ こめこ こ むぎこ	あげあぶら あぶ ら				たまねぎ	しお	脂質	30.7 g		
	そくせきづけ					にんじん	かぶ キャベツ	しお	食塩相当量	2.8 g		
	ぎゅうにゅう				ぎゅうにゅう							
19	ピピンパとん 🍏	こめ さとう	あぶら ごま ご まあぶら	ぶたにく		こまつな にんじん	ぜんまい にんにく しょうが もやし	しょうゆ さけ みりん トウパンジャン テンメ ンジャン がらスープ	エネルギー	550 kcal		
$\Box$	わかめスープ			とうふ	わかめ	こまつな	ねぎ もやし えのき たけ	がらスープ しょうゆ しお こしょう	たんぱく質	25.7 g		
(水)					ぎゅうにゅう		1217	000 0000	脂質	17.9 g		
	ごはん	こめ			S W JIC W J				食塩相当量エネルギー	2.4 g 641 kcal		
	ちくぜんに	さといも さとう	あぶら	とりにく		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 こ んにゃく	さけ みりん しょうり にぼし しお		26.3 g		
20 日	あつやきたまご	さとう でんぷん	あぶら	たまご				だしじる す しお	脂質	18.9 g		
(木)	だいこんのツナあえ		あぶら	ツナ		だいこん は	だいこん	しお やさいエキス	食塩相当量	2.5 g		
	スイートポテト	さつまいも	あぶら	さとう				みりん しお				
	ぎゅうにゅう		3,5,5		ぎゅうにゅう			5,5,70 000				
				とうぶ だいずこ	C M JIC M J		ねぎ にんにく しょ					
21	マーボーどん	こめ さとう でん ぷん	i:	とうふ だいずミート ぶたにく みそはっちょうみそ		にら	ねぎ にんにく しょうが しいたけ きくらげ	しょうゆ トウバンジャン がらスープ さけかきあぶら	エネルギー	584 kcal		
	りっちゃんの げんきサラダ	さとう	あぶら	ボンレスハム けず りぶし	こんぶ	にんじん トマト	キャベツ きゅうり ホールコーン	す しょうゆ しお	たんぱく質	26.2 g		
	ぎゅうにゅう				ぎゅうにゅう				脂質 食塩相当量	20.4 g 1.8 g		
24 日		I			ふりかえ きゅうじつ	<b>-</b>	1					
日(月)	振替休日											
., .,	ごはん	こめ							エネルギー	655 kcal		
	いものこじる	さといも		ぶたにく とうふ みそ		にんじん	ねぎ ごぼう つきこ んにゃく	しょうゆ にぼし	たんぱく質	28.3 g		
25 日	あじフライ	パンこ こむぎこ	あぶら	あじ				しお	脂質	25.4 g		
(火)	ひじきサラダ		あぶら		ひじき		キャベツ きゅうり	しょうゆ みりん す しお こしょう	食塩相当量	1.7 g		
	ぎゅうにゅう				ぎゅうにゅう		ホールコーン					
		こめ	あぶら		しゅンにゆン			this c	エネルギー	604 kcal		
	カレーあじごはん	رها		± + 10 1 101= :			+++++	カレーこ	エベルナー	004 Kcal		
26 日	とりにくとあさりの クリームソース	こむぎこ	あぶら バター	あさり とりにく しろいんげんまめ	こなチーズ ぎゅうにゅう	にんじん	たまねぎ マッシュ ルーム	がらスープ こしょうしお	たんぱく質	25.9 g		
(水)	くきわかめのサラダ		あぶら		くきわかめ		キャベツ きゅうり ホールコーン	す しょうゆ しお こ しょう	脂質	20.0 g		
	ぎゅうにゅう				ぎゅうにゅう				食塩相当量	1.9 g		
	ごはん	こめ							エネルギー	582 kcal		
27	とんじる	じゃがいも		とうふ ぶたにく みそ		にんじん	ごぼう だいこん ねぎ つきこんにゃく	にぼし	たんぱく質	29.1 g		
日(木)	ほっけのしおやき			ほっけ				しお	脂質	14.2 g		
	きんときまめのあまに	さとう		きんときまめ				しょうゆ しお	食塩相当量	2.2 g		
	ぎゅうにゅう				ぎゅうにゅう							
	ごはん	こめ							エネルギー	637 kcal		
	あぶらあげとはくさいの みそしる			あぶらあげ うちま め みそ		こまつな	えのきたけ はくさい	にぼし	たんぱく質	28.9 g		
28 日	チキンカレーに	さとう		とりにく				カレーこ しょうゆ さけ	脂質	21.8 g		
(金)	アーモンドいり さつまいもサラダ	さつまいも	アーモンド たま ごぬきマヨネーズ			にんじん	きゅうり たまねぎ	しお こしょう	食塩相当量	1.9 g		
	ぎゅうにゅう				ぎゅうにゅう							
	こゆンにゆう				ר עוטור עוט							