

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

日 (曜)	こんだて	きいろのしょくひん		あかのしょくひん		みどりのしょくひん		ちょうみりよう など	栄養価
		エネルギーのもと		からだをつくる		からだのちょうしをととのえる			
3 日 (月)	文化の日								
🦷 今週はかみかみ給食です！太字の献立をとくによく噛んで食べましょう！ 🦷									
4 日 (火)	ごもくごはん	こめ さとう	あぶら	とりにく あぶらあげ	ひじき	にんじん		さけ しょうゆ しお	エネルギー 596 kcal
	わかめのみそしる	じゃがいも		みそ	わかめ		ねぎ	にほし	たんばく質 21.9 g
	こいわしのフライ	パンこ こむぎこ こめこ	あぶら		かたくちいわし あおのり			しお こしょう	脂質 19.9 g
	ごまいりかきあえなます	さとう	ねりごま			こまつな	れんこん もやし きく	しょうゆ す	食塩相当量 2.4 g
	ぎゅうにゅう				ぎゅうにゅう				
5 日 (水)	ごはん	こめ							エネルギー 593 kcal
	きんぴらどん	さとう でんぶん	あぶら ごまあぶら	ぶたにく		にんじん あおピーマン	ごぼう れんこん し いたけ つきこんにゃく	しょうゆ とうがらし	たんばく質 23.4 g
	にらたまスープ	でんぶん		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
	ぶどうゼリー	さとう					ぶどう		食塩相当量 2.1 g
	ぎゅうにゅう				ぎゅうにゅう				
6 日 (木)	ごはん	こめ							エネルギー 591 kcal
	もずくのスープ	でんぶん		とうふ	おきなわもずく		ねぎ	しょうゆ しお がら スープ	たんばく質 23.7 g
	ぶたにくとれんこんの くろずいだめ	でんぶん さとう	あぶら あげあぶら ごまあぶら	ぶたにく		にんじん さやいんげん	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
	はくさいづけ				こんぶ		はくさい	しお しょうゆ	食塩相当量 2.2 g
	かんそうブルー						ブルー		
ぎゅうにゅう				ぎゅうにゅう					
7 日 (金)	ごはん	こめ							エネルギー 591 kcal
	じゃがいものそぼろに	じゃがいも さとう でんぶん	あぶら	ぶたにく		にんじん	たまねぎ たけのこ グリンピース	しょうゆ みりん	たんばく質 27.5 g
	アーモンドいりちりめん 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
	ふうみづけ						キャベツ きゅうり しょうが	しょうゆ しお	食塩相当量 2.1 g
	ぎゅうにゅう				ぎゅうにゅう				
10 日 (月)	ソフトめん	こむぎこ							エネルギー 643 kcal
	ミートソース	こめこ でんぶん こむぎこ さとう コーンスターチ	あぶら	ぶたにく		にんじん トマト	たまねぎ しょうが にんにく セロリー パイナップル マン ゴー パパイア	クチャップ あかワイン しお こしょう やさい エキス はくがエキス こうほエキス	たんばく質 25.7 g
	イタリアンサラダ	さとう	あぶら			ブロッコリー あか ピーマン	たまねぎ キャベツ きゅうり ホールコー ン	す しお こしょう	脂質 21.4 g
	ミルメークココア	さとう	ココア					しお	食塩相当量 2.3 g
	ぎゅうにゅう				ぎゅうにゅう				
11 日 (火)	ごはん	こめ							エネルギー 619 kcal
	うずらたまごいり だいこんおろしに	さとう	あぶら	なまあげ ぶたにく うずらたまご		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	さけ かきあぶら しょう ゆ みりん	たんばく質 22.3 g
	あげぎょうざ		あぶら あげあぶら	ぶたにく でんぶん さとう こむぎこ		にら	きゃべつ たまねぎ しょうが	しょうゆ しお こうほ エキス こしょう	脂質 23.4 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	ラー油 しょうゆ す	食塩相当量 1.9 g
	ぎゅうにゅう				ぎゅうにゅう				
12 日 (水)	ごはん	こめ							エネルギー 648 kcal
	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 ルーム にんにく しょう が	あかワイン チャツネ クチャップ カレーこ しお こうほエキス す パンプキンパウダー	たんばく質 23.5 g
	アーモンドいり こまつナサラダ		あぶら アーモン ド	ツナ		こまつな にんじん	キャベツ	しょうゆ す しお こ しょう やさいエキス	脂質 24.1 g
	ぎゅうにゅう				ぎゅうにゅう				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									
13 日 (木)	ごはん	こめ							エネルギー 619 kcal
	じばもんじまんじる	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 つきこんにゃく	にほし	たんばく質 20.2 g
	くるまふのあげに	くるまふ でんぶん さとう	あげあぶら					しょうゆ さけ みりん	脂質 19.2 g
	かさいいフレンチサラダ ぎゅうにゅう		あぶら				キャベツ きゅうり かき	す しお こしょう	食塩相当量 1.9 g

14 日 (金)	ごはん	こめ							エネルギー	568 kcal
	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 きだけ	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 でんぶん	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 ぎゅうにゅう					こまつな	きく もやし	しょうゆ	食塩相当量	2.1 g
17 日 (月)	ふりかえ きゅうじつ 振替休日 									
こんしゅう としょかん 今週は図書館コラボメニューです！										
18 日 (火)	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
	みそワントンスープ	こむぎこ	ごまあぶら	ぶたにく なると みそ		にんじん にら	もやし ねぎ メンマ	がらスープ にぼし と うがらし	たんぱく質	25.1 g
	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 日 (水)	ビビンバどん 	こめ さとう	あぶら ごま こ 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 トウバンジャン テンメ ンジャン がらスープ	エネルギー	550 kcal
	わかめスープ			とうふ	わかめ	こまつな	ねぎ もやし えのき だけ	がらスープ しょうゆ しお こしょう	たんぱく質	25.7 g
	ぎゅうにゅう				ぎゅうにゅう				脂質	17.9 g
20 日 (木)	ごはん	こめ							エネルギー	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	だけのこ れんこん しいたけ ごぼう こ んにやく	さけ みりん しょうゆ にぼし しお	たんぱく質	26.3 g
	あつやきたまご	さとう でんぶん	あぶら	たまご				だしじる す しお	脂質	18.9 g
	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		
21 日 (金)	マーボーどん	こめ さとう でん ぶん	あぶら ごまあぶ ら	とうふ だいすミ 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
	いっちゃんの がんきサラダ 	さとう	あぶら	ボンレスハム けす 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	20.4 g
24 日 (月)	ふりかえ きゅうじつ 振替休日									
25 日 (火)	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 んにやく	しょうゆ にぼし	たんぱく質	28.3 g
	あじフライ	パンこ こむぎこ	あぶら	あじ				しお	脂質	25.4 g
	ひじきサラダ		あぶら		ひじき		キャベツ きゅうり ホールコーン	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					
26 日 (水)	カレーあじごはん	こめ	あぶら					カレーこ	エネルギー	604 kcal
	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
	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
27 日 (木)	ごはん	こめ							エネルギー	582 kcal
	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 つきこんにやく	にぼし	たんぱく質	29.1 g
	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					
28 日 (金)	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	えのきだけ はくさい	にぼし	たんぱく質	28.9 g
	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
	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					