

令和7年度 11月 給食予定献立表 新津西部学校給食センター

★食材の流通状況や価格などにより、使用食材を変更する場合があります。やむを得ず変更となる場合には御了承ください。
なお変更に伴い、食品に含まれるアレルギー物質等が変更になる場合は速やかに学校を通じてお知らせいたします。

日 (曜)	連絡	こんだて	体をつくる		エネルギーのもと		体の調子をととのえる
			たんぱくしつ	むきしつ	たんすいかぶつ	しほう	ビタミン
4 (火)	金小なし 一中なし 金中なし	ごはん			こめ		
		たまごともずくのスープ	たまご とうふ	もずく	でんぱん		にんじん えのきたけ こまつな
		ぶたにくとれんこんの くろずいため	ぶたにく		でんぱん さとう	あぶら ごまあぶら	れんこん にんじん しめじ さやいんげん
		小・中) アセロラとうにゅうミルク	とうにゅう		さとう	あぶら	アセロラ
		ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう			
5 (水)	小合中なし	ごはん			こめ		
		さつまじる	とうふ とりにく みそ(だいず)		さつまいも こんにゃく		にんじん ねぎ ごぼう だいこん
		ささかまぼこのいそべあげ (幼1こ、小・中2こ)	かまぼこ	あおりの	でんぱん こむぎこ	あぶら	
		きりざい	なっとう		さとう		こまつな にんじん きゅうり だいこん
		ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう			
6 (木)	一中なし 小合中なし 金中なし	ごはん			こめ		
		だいこんの オイスターソースに	なまあげ ぶたにく		さとう	あぶら	だいこん にんじん チンゲンサイ しょうが
		ジャンボあげぎょうざ	ぶたにく だいず		でんぱん さとう こむぎこ	ラード ごまあぶら あぶら	キャベツ たまねぎ にら しょうが
		はくさいのピリからづけ				ごま ごまあぶら	はくさい きゅうり しょうが
		ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう			
7 (金)	金小たんぱほ ひまわりなし いい歯の日 献立	ごはん			こめ		
		カミカミきんぴらどんのぐ	ぶたにく		こんにゃく さとう でんぱん	あぶら ごま ごまあぶら	にんじん ごぼう れんこん ピーマン しいたけ
		にらたまスープ	とうふ たまご		じゃがいも でんぱん		にら えのきたけ
		小・中) いもけんぴパリッシュ		かたくちいわし	さつまいも さとう	あぶら	
		ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう			

11月8日は
いい歯の日



よくかんで食べることは、体によい働きがたくさんあります。
そのため、普段から意識してしっかりかむようにしましょう。また、歯と口の健康を保つために、どんなことができるのでしょうか。家族みんなで考えてみましょう。

よくかむことの効果

よくかむと脳の満腹中枢が刺激されて、食べすぎを防ぎます。

よくかむとだ液が出て食べ物のみ込みや消化・吸収を助けます。

あごの筋肉を動かすことで脳の血流量が増え、脳を活性化します。

かむことによって出た液の働きで、むし歯を予防します。



11月は「いい歯の日」や「勤労感謝の日」や「和食の日」などがあります。
食に関連するいろいろなことについて、考えるきっかけにしてみたいと思います。



日 (曜)	連絡	こんだて	体をつくる		エネルギーのもと		体の調子をととのえる
			たんぱくしつ	むきしつ	たんすいかぶつ	しほう	ビタミン
10 (月)	三小6年なし	もちむぎいりごはん			こめ もちむぎ		
		はくさいいり マーボー豆腐	とうふ だいず ぶたにく みそ(だいず)		さとう でんぱん	あぶら ごまあぶら	はくさい ねぎ にんじん しょうが にんにく しいたけ きくらげ
		はるさめとわかめの サラダ		わかめ	はるさめ(でんぱん) さとう	ごま ごまあぶら	にんじん もやし きゅうり
		みかん					みかん
		ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう			
11 (火)		こめこめん			こむぎこ こめこ でんぱん		
		とうにゅうキムチスープ	ぶたにく あぶらあげ みそ(だいず) とうにゅう	こんぶ	さとう	ごま	もやし はくさい にんじん えのきたけ ねぎ だいこん にんにく しょうが
		いもジェンヌコロッケ			さつまいも じゃがいも パンこ(こむぎこ)	ごま あぶら	
		はなやさいのごまじょうゆあえ				ごまあぶら	ブロッコリー カリフラワー
		ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう			
12 (水)	キラッと 新潟米☆ 地場もん 献立	ごはん			こめ		
		じばもんじまんじる	ぶたにく なまあげ うちまめ みそ(だいず)		さといも		だいこん にんじん ねぎ まいたけ
		くるまふのあげに			パンこ(こむぎこ・こめこ) ふ(こむぎこ) さとう	あぶら	
		かきあえなます			さとう	ごま	きく れんこん こまつな しめじ もやし
		ル レクチエゼリー			さとう こんにゃくこ		ようなし
13 (木)	一小わかば なし	ごはん			こめ		
		なめこのみそしる	なまあげ みそ(だいず)				なめこ だいこん にんじん こまつな
		ニギスのなんばんづけ (幼1び、小2び、中3び)		ニギス	さとう でんぱん	あぶら ごまあぶら	しょうが ねぎ
		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 ノエツマヨネーズ	にんじん きゅうり たまねぎ
		ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう			
14 (金)	一小5年なし	ごはん			こめ		
		あきやさいカレー	ぶたにく レンズまめ		さといも さとう こむぎこ はちみつ でんぱん こめこ	あぶら	にんじん たまねぎ れんこん しめじ にんにく トマト りんご かぼちゃ
		ふくじんづけ			さとう		だいこん なす れんこん にんじん しょうが しそ
		ヨーグルトあえ		ヨーグルト			みかん ようなし りんご
		ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう			



11月から給食のお米も新米になります！
色・形・香り・ツヤ・食感は、どうかな？



日 (曜)	連絡	こんだて	体をつくる		エネルギーのもと		体の調子をととのえる
			たんぱくしつ	むぎしつ	たんすいかぶつ	しほう	ビタミン
17 (月)		りんごとチーズのこめこパン		だっしふんにゅう チーズ	こむぎこ こめこ さとう		りんご
		ミネストローネ	ベーコン しろいんげんまめ		じゃがいも	オリーブオイル	たまねぎ にんじん セロリー かぶ にんにく トマト
		パンプキン アンサンブルエッグ	たまご とりにく		でんぱん さとう	あぶら	かぼちゃ
		ひじきサラダ	ハム	ひじき		あぶら	コーン キャベツ きゅうり
		ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう			
18 (火)	金小3年なし	さつまいもとくりのごはん			こめ くり さつまいも		
		わかめのみそしる	とうふ みそ(だいず)	わかめ			だいこん にんじん ねぎ えのきたけ
		こもちししゃもフリット (幼・小1び、中2び)	だいず	ししゃも あおのり	こむぎこ さとう でんぱん こめこ	あぶら	
		かきのもとのごまあえ			さとう	ごまあぶら ごま	きく れんこん こまつな
		ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう			
19 (水)	一 小3年・ 6年なし	ごはん			こめ		
		さけだんごの とうにゅうかすじる	さけ たら とうにゅう みそ(だいず)		さといも こんにゃく さとう	あぶら	だいこん にんじん ごぼう しめじ ねぎ たまねぎ
		とりにくのカレーマヨやき	とりにく		さとう	「エッグマヨネーズ」	にんにく
		こまつなともやしの いそかあえ		のり	さとう		こまつな もやし にんじん
		ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう			
20 (木)		ごはん			こめ		
		じゃがいものそばろに	ぶたにく		じゃがいも さとう でんぱん	あぶら	にんじん たまねぎ たけのこ グリーンピース
		じゃことだいずの のりしおあえ	だいず	ちりめんじゃこ あおのり	でんぱん	ごまあぶら あぶら	
		りんご					りんご
		ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう			
21 (金)		ごはん			こめ		
		だしかおる あきのすましじる	とうふ かまぼこ				しめじ だいこん にんじん きょうな
		さばのごまみそだれ	さば みそ(だいず)		さとう	ごま	
		かぶづけ					かぶ こまつな
		小・中)まつちゃプリンのとう にゅうソースかけ(乳・卵不使用)	とうにゅう		さとう		
		ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう			

せ かい わ しょく し

世界の和食を知ろう！

わしょく にほんじん でんとうてき しょくぶんか

「和食：日本人の伝統的な食文化」は、ユネスコ無形文化遺産に登録されています。

にほん ちいき しん せん しょくざい

日本には、その地域ならではの新鮮な食材がたくさんあります。給食では、地域の旬な

しょくざい おお と い しょくざい い あじつ あじ とく

食材を多く取り入れ、食材を生かした味付けで「うす味」にも取り組んでいます。

にいがた りゅう にいがた し

にいがた流ちよいしお生活(新潟市)

「新潟市 ちよいしお」で検索！

「アルビde食育」健康づくり

ちよいしお生活編

こちらから→





日 (曜)	連絡	こんだて	体をつくる		エネルギーのもと		体の調子をととのえる
			たんぱくしつ	むきしつ	たんすいかぶつ	しぼう	ビタミン
25 (火)		わかめごはん		わかめ	こめ さとう		
		さわにわん	ぶたにく		はるさめ(でんぱん)		えのきたけ にんじん ごぼう たけのこ きょうな
		とりにくのからあげ	とりにく		でんぱん こめこ	あぶら	しょうが
		シャキシャキサラダ			じゃがいも	あぶら	にんじん きゅうり
		ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう			
26 (水)		もちむぎいりごはん			こめ もちむぎ		
		うずらたまごいり ちゅうかどんのぐ 幼)うずらたまごなし	ぶたにく うずらたまご あさり		でんぱん	あぶら ごまあぶら	たけのこ にんじん はくさい チンゲンサイ たまねぎ きくらげ しいたけ
		ひじきシューマイ (幼1こ、小・中2こ)	ぶたにく だいず とりにく	ひじき	でんぱん さとう こむぎこ		たまねぎ キャベツ しいたけ しょうが
		なしゼリーのフルーツあえ			さとう		みかん りんご なし
		ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう			
27 (木)		コーンごはん			こめ		コーン
		パンプキンポタージュ	ベーコン	ぎゅうにゅう チーズ	さとう こむぎこ	あぶら バター(にゅう)	かぼちゃ たまねぎ パセリ
		コーンフ레이크カツの トマトバジルソースかけ	とりにく		コーンフ레이크 でんぱん	あぶら オリーブオイル	にんにく たまねぎ トマト バジル
		フルーツづけ					キャベツ きゅうり あまなつ
		ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう			
28 (金)		ごはん			こめ		
		ちくぜんに	とりにく		さといも さとう こんにゃく	あぶら	たけのこ しいたけ にんじん さやいんげん れんこん ごぼう
		あかうおのねぎみそやき	あかうお みそ(だいず)		さとう		ねぎ
		だいこんのしおこんぶあえ		こんぶ	さとう	ごまあぶら	だいこん にんじん こまつな しいたけ
		小・中)ぶどうヨーグルト		ヨーグルト	さとう		ぶどう
		ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう			

11月23日は「勤労感謝の日」です。その名が示すようにはたらく人々への感謝を表す日です。

もともとはその年の収穫に感謝を捧げる日でした。これからも食べ物のいのちに、そして

人々のはたらきや思いやりに、また生命を育む地球にも愛をもって感謝する日にしたいですね。

いのかに感謝！
「いただきます」



命にいただきます

人にごちそうさま



見えるところだけでなく見えない場所でのいろいろな人の力が食生活を支えます。「馳走」はそうした人のはたらきに感謝する言葉でした。

11月平均エネルギー量
幼稚園：484キロカロリー
小学校：622キロカロリー
中学校：791キロカロリー