

11月 給食だより

小千谷市学校給食センター

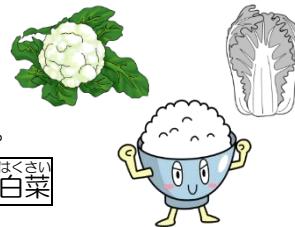
2025年 11月

今月のめあて 地場産物を知ろう

★★11月のおちやっこわくわくメニューは

おちやさん しょくざい まんさい
小千谷産のおいしい食材が満載です！★★

21日金) 「きらっと新潟米★地場もん献立」



★小千谷のおいしい食材をたっぷり詰め込んだ地場もん給食です。

大根・さつまいも・ねぎ・鉄カルみそ

※(有)農園ビギンさんよりご提供いただきました。

28日(金)「小千谷の愛情ぎゅぎゅっとメニュー」(いい肉の日メニュー)

★小千谷で育てた牛肉を使用した給食です。その他にも小千谷の食材をたくさん使った、愛情がぎゅぎゅっと詰まったメニューです。

これが地元食材！⇒小千谷産コシヒカリ・牛肉※・白菜・ねぎ・大根

※市内の片貝鴻巣地区の農場で育てた「越後牛」というブランド牛です。

この牛肉を小千谷市内の子どもたちにぜひ食べてほしいとお話しがあり、
昨年に引き続き、給食に登場します！

学校給食に地場産物を活用する効果

地域の産業や食文化への理解を深めることができる



食料の生産、流通に関わる人びとにに対する感謝の気持ちを育むことができる



学校と地域との連携・協力関係を構築することができる



月	火	水	木	金
<p>↑牛乳のマークです。 *都合により、献立の内容を一部変更することがあります。ご了承ください。</p> <p>小:1エネルギー-/たんぱく質/食塩相当量 中:エネルギー-/たんぱく質/食塩相当量 高:エネルギー-/たんぱく質/食塩相当量 基準値 650kcal/26.8g/2.0g未満 基準値 830kcal/34.2g/2.5g未満 基準値 860kcal/35.5g/2.5g未満</p>	<p>「いただきます」「ごちそうさま」のあいさつをしっかり</p> <p>よいマナーでよく味わって食べる</p> <p>思、いやりの心で後片づけ</p>			
3	4	5	6	7
<p>文化の日</p> <p>切干大根とツナのサラダ ごはん ホイコーロー丼の具(麦ごはん) みそワンタンスープ</p>	<p>車ふの揚げ煮(2コ) 生揚げのそばろ煮 ごはん ホイコーロー丼の具(麦ごはん) みそワンタンスープ</p>	<p>五目豆 ごはん ほうとう汁</p>	<p>鯖の照り焼き ごはん ほうとう汁</p>	<p>【いい歯の日メニュー】 海の幸サラダ ごはん まめ豆みそ汁</p>
<p>646kcal/21.7g/1.7g 757kcal/24.9g/2.1g 782kcal/25.5g/2.1g</p>	<p>627kcal/25.1g/2.2g 746kcal/29.8g/2.6g 771kcal/30.4g/2.6g</p>	<p>710kcal/32.2g/2.2g 803kcal/35.5g/2.6g 828kcal/36.1g/2.6g</p>	<p>690kcal/29.6g/2.2g 811kcal/34.9g/2.6g 836kcal/35.5g/2.6g</p>	
10	11	12	13	14
<p>だいこんサラダ ごはん 具だくさんみそ汁</p>	<p>豚肉のジンジャー炒め ごはん 乳入りポークカレーライス(麦ごはん)</p>	<p>大豆と小松菜のサラダ ごはん うま辛マーボー大根</p>	<p>もやしのナムル ごはん おかか和え ソフトめん</p>	<p>春巻き ごはん 栎尾のあぶらげ煮つけ 超(腸)キレイになるきのこ汁</p>
<p>658kcal/27.6g/1.6g 785kcal/32.4g/2.3g 810kcal/33.0g/2.3g</p>	<p>675kcal/24.1g/2.1g 806kcal/28.3g/2.6g 831kcal/28.9g/2.6g</p>	<p>713kcal/22.0g/2.0g 870kcal/26.0g/2.4g 895kcal/26.6g/2.4g</p>	<p>654kcal/30.7g/2.8g 762kcal/35.1g/3.1g 787kcal/35.7g/3.1g</p>	<p>626kcal/30.3g/2.5g 724kcal/33.4g/2.8g 749kcal/34.0g/2.8g</p>
17	18	19	20	21
<p>五色和え ごはん けんちん汁</p>	<p>生揚げと豚肉のみそ炒め パンサンスー ごはん 豆腐の中華スープ</p>	<p>白身魚と大豆のチリソース 和風マカロニサラダ ごはん 豚汁</p>	<p>厚焼きたまご ひじきのマリネ ごはん ブランシチュー</p>	<p>【おやっ子わくわくメニュー】 「キラッと新潟米★地場もん献立」</p>
<p>616kcal/23.8g/2.0g 718kcal/27.2g/2.3g 743kcal/27.8g/2.3g</p>	<p>697kcal/24.0g/2.3g 809kcal/27.6g/2.6g 834kcal/28.2g/2.6g</p>	<p>685kcal/28.1g/2.5g 796kcal/32.4g/2.9g 821kcal/33.0g/2.9g</p>	<p>744kcal/35.5g/3.6g 871kcal/40.4g/4.4g 896kcal/41.0g/4.4g</p>	<p>花野菜のにんにく炒め 小千谷の鐵カルみそ汁</p>
24	25	26	27	28
<p>勤労感謝の日 振替休日</p> <p>ビンバ(麦ごはん)・肉みそ炒め・野菜ナムル あったか塩おでん</p>	<p>大根のきんぴら ごはん 白菜鍋</p>	<p>鰯のかば焼き ごはん 白菜鍋</p>	<p>カレーおひたし ごはん 生揚げと玉ねぎのスープ</p>	<p>鶏肉の塩麹焼き ごはん 小千谷のぎゅ~丼! 小千谷大根のみそ煮</p>
<p>617kcal/28.7g/2.2g 732kcal/34.4g/2.6g 757kcal/35.0g/2.6g</p>	<p>733kcal/30.2g/2.4g 842kcal/33.5g/2.8g 867kcal/34.1g/2.8g</p>	<p>673kcal/27.5g/2.3g 782kcal/32.0g/2.6g 807kcal/32.6g/2.6g</p>	<p>663kcal/24.0g/1.7g 791kcal/27.9g/2.1g 816kcal/28.5g/2.1g</p>	

11月の食品表


きゅうこんだてしょくさいへんこう
急な献立・食材の変更もあります。
りょうしょうご了承ください。

日	曜	<赤>からだをつくる食品		<緑>からだの調子をととのえる食品		<黄>からだのエネルギーになる食品	
		1群(肉、魚、卵、豆等)	2群(乳、海藻、小魚等)	3群(緑黄色野菜)	4群(淡色野菜、果物、きのこ等)	5群(穀類、いも類、砂糖等)	6群(あぶら)
4	火	鶏肉、生揚げ、ツナ	牛乳	人参、小松菜、チンゲン菜	玉ねぎ、大根、しめじ、しょうが、もやし、切干大根	米、車麩、かたくり粉、砂糖	油、ごま油
5	水	鶏肉、豚肉、生揚げ、豆腐、油揚げ、みそ	牛乳	人参、小松菜、チンゲン菜	玉ねぎ、キャベツ、もやし、りんご、きくらげ	米、麦、ワンタン皮、かたくり粉	ごま油
6	木	さば、大豆、さつま揚げ、鶏肉、油揚げ	牛乳、昆布	人参、いんげん、かぼちゃ	ごぼう、こんにゃく、干ししいたけ、ねぎ、しょうが	米、ほうとう、砂糖	油
7	金	鶏肉、打ち豆、ツナ、生揚げ、大豆、みそ	牛乳、わかめ、ちりめん	人参、小松菜	もやし、きゅうり、とうもろこし、枝豆、ごぼう、大根、えのき	米、かたくり粉、砂糖	油、ごま油
10	月	豚肉、鶏肉、豆腐、ツナ	牛乳	人参、ピーマン、小松菜、かぼちゃ	大根、とうもろこし、切干大根、たくあん、こんにゃく、しょうが、エリンギ、ごぼう、もやし、ねぎ、玉ねぎ	米、砂糖	ソーセージ マヨネーズ、油
11	火	豚肉、大豆、ハム	牛乳、脱脂粉乳	人参、小松菜	キャベツ、とうもろこし、玉ねぎ、しめじ、にんにく、しょうが、枝豆	米、麦、じゃがいも、砂糖	油
12	水	春巻き、ハム、豚肉、生揚げ、みそ	牛乳	人参、チンゲン菜	もやし、きゅうり、とうもろこし、にんにく、しょうが、大根、ねぎ	米、かたくり粉、砂糖	ごま油、油
13	木	豚肉、かまぼこ、油揚げ、竹輪	牛乳、かつお節	人参、小松菜	キャベツ、もやし、大根、ねぎ、ごぼう、なめこ、えのき	ソフトめん、砂糖	
14	金	いか、ハム、生揚げ、豚肉	牛乳、塩昆布	人参、小松菜	もやし、切干大根、玉ねぎ、ねぎ、たけのこ、きくらげ、にんにく、しょうが	米、かたくり粉、砂糖	ごま油
17	月	豚肉、生揚げ、ハム、油揚げ、豆腐、みそ	牛乳、わかめ	人参、小松菜	もやし、とうもろこし、大根、ごぼう、こんにゃく、なめこ、えのき、玉ねぎ、にんにく、しょうが	米、砂糖	ごま油
18	火	大豆、たら、ハム、豆腐、油揚げ	牛乳、寒天	人参、ピーマン、小松菜	もやし、きゅうり、とうもろこし、ねぎ、えのき、玉ねぎ、にんにく、しょうが	米、春雨、かたくり粉、砂糖	油、ごま油
19	水	鶏肉、油揚げ、卵、大豆、豚肉、豆腐、大豆、みそ	牛乳、ひじき、かつお節	人参、小松菜	キャベツ、とうもろこし、大根、ねぎ、こんにゃく、えのき、ごぼう	米、マカロニ、じゃがいも、砂糖	ソーセージ マヨネーズ、油
20	木	鶏肉、ツナ、豚肉	牛乳、ひじき	人参、トマト	キャベツ、もやし、きゅうり、レモン、にんにく、玉ねぎ、とうもろこし、マッシュルーム	パン、じゃがいも、砂糖	油、マーガリ(乳なし)
21	金	鶏肉、豚肉、ベーコン、生揚げ、大豆、みそ、かぐら南蛮みそ	牛乳	人参、ブロッコリー、小松菜	カリフラワー、とうもろこし、にんにく、玉ねぎ、白菜、大根、ねぎ	米、さつまいも、パン粉、砂糖	オリーブ油
25	火	豚肉、鶏肉、竹輪、みそ	牛乳、ちりめん、昆布	人参、小松菜	もやし、大根、枝豆、こんにゃく、せんまい、切干大根、にんにく、しょうが	米、麦、砂糖	油、ごま油
26	水	いわし、ツナ、さつま揚げ、豚肉、焼き豆腐、油揚げ	牛乳、あおのり	人参、いんげん、小松菜	大根、白菜、ねぎ、こんにゃく、えのき	米、かたくり粉、砂糖	油、ごま油
27	木	鶏肉、竹輪、生揚げ、ベーコン	牛乳、かつお節	人参、小松菜	もやし、しょうが、玉ねぎ、大根、ねぎ、えのき	米、春雨、かたくり粉、砂糖	ごま油
28	金	牛肉、生揚げ、高野豆腐、豆乳、みそ	牛乳	人参、いんげん	大根、こんにゃく、白菜、玉ねぎ、ねぎ、しょうが	米、かたくり粉、砂糖	