



11月

給食献立予定表

令和6年度
佐渡市立内海府小学校
佐渡市立内海府中学校

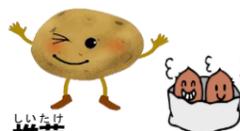
日	曜日	れんらく	料理の名前			おもに力や体温となる はたらきをする食べ物	おもに血や筋にくを作る はたらきをする食べ物	エネルギー [kcal]	たんぱく しつ[g]	えんぶん 塩分 [g]	
			主食	牛乳	副食						黄グループ
1	金	ころころ ごはん	牛乳	あげどうふのみそでんがく もやしのちゅうかあえ みそしる	こめ、さといも、こ まあぶら、かたくり こ、あぶら、さと う、こま	ぎゅうにゅう、ぶたに く、とうふ、みそ、あぶ らあげ	にんじん、こまつな、もや し、チンゲンサイ、コー ン、だいこん、ごぼう、いんげん	小 629 中 707	23.6 26.8	2.5 3.0	
4	月	*** 文化の日振替休日 ***									
5	火	ごはん	牛乳	カレーツナじゃが しおこうじあえ あつあげのみそしる	こめ、じゃがいも、 しらたき、あぶら、 さとう、こまあぶら	ぎゅうにゅう、かつお、 あつあげ、うちまめ、み そ	たまねぎ、にんじん、さやい んげん、キャベツ、ほうれん そう、だいこん、ねぎ	小 610 中 728	23.3 27.7	2.3 3.0	
6	水	こめこ パン	牛乳	だいたみートオムレツ ほうれんそうサラダ かぶのクリームに	こめこパン、アー モンド、あぶら、さと う、バター、こめこ	ぎゅうにゅう、ベー コン	ほうれんそう、カリフラワ ー、にんじん、かぶ、たまねぎ、ぶ なしめじ、ブロッコリー、コー ン、パセリ	小 612 中 -	27.5 -	3.0 -	
7	木	ごはん	牛乳	さかなのごまだれやき こんさいのみそマヨサラダ みそしる くだもの(かき)	こめ、こま、さと う、さつまいも	ぎゅうにゅう、さかな、 とりにく、みそ、あぶ らあげ	れんこん、にんじん、グリン ピース、はくさい、えのきた け、ごぼう、かき	小 634 中 749	28.8 33.7	2.0 2.4	
8	金	とうふそ ぼろどん	牛乳	もやしのツナあえ きりぼしだいこんのスープ	こめ、むぎ、あぶ ら、さとう、かたく りこ、こま	ぎゅうにゅう、とうふ、 ぶたにく、みそ、かつ お、ベーコン	たまねぎ、にんじん、ほししい たけ、しょうが、にんにく、もやし、 ピーマン、コーン、きりぼしだい こん、チンゲンサイ、ぶなしめじ	小 610 中 726	23.4 27.1	1.9 2.4	
11	月	*** 文化祭振替休日 ***									
11月12日(火)～18日(月)までは歯むしり週間です。給食ではカミカミメニューが登場します。本日のメニューがカミカミメニューです。											
12	火		ごはん	ジョア	ぶたにくとごうやどうふのあげに ごぼうサラダ みそしる アセロラゼリー	こめ、かたくりこ、 あぶら、さとう、こ ま、アーモンド、 じゃがいも	ジョア、ぶたにく、ご うやどうふ、ちくわ、わか め、みそ	しょうが、ねぎ、ごぼう、 きゅうり、にんじん、コー ン、たまねぎ	小 637 中 764	24.5 29.5	2.6 3.3
13	水	ごはん	牛乳	さげのみそマヨネーズやき ごもくまめ だいこんとかぼちゃのみそしる	こめ、さとう、マヨ ネーズ、こんにやく	ぎゅうにゅう、さげ、み そ、だいず、こんぶ、あ ぶらあげ、みそ	たまねぎ、にんじん、えのき だけ、ごぼう、いんげん、だ いこん、かぼちゃ	小 660 中 785	30.6 35.8	2.4 2.8	
14	木	むぎ ごはん	牛乳	がんせきあげ いそかあえ みそしる	こめ、むぎ、さつ まいも、こめこ、さと う、あぶら	ぎゅうにゅう、だいず、 ひじき、しらすほし、の り、あぶらあげ、みそ	ほうれんそう、キャベツ、に んじん、たまねぎ、ぶなしめ じ、いんげん	小 647 中 776	22.2 25.9	2.2 2.8	
15	金	みそ ラーメン	牛乳	れんこんサラダ くだもの(りんご)	ラーメン、こまあ ぶら、マヨネーズ、こ ま	ぎゅうにゅう、ぶたに く、みそ、ハム	にんじん、もやし、ねぎ、コー ン、ほうれんそう、にんにく、 しょうが、れんこん、きゅう り、えだまめ、パセリ、りんご	小 686 中 823	28.0 33.0	3.3 4.1	
18	月	ごはん	牛乳	ちくわのマヨネーズやき ブロッコリーのげんきサラダ じゃがいものみそしる	こめ、マヨネーズ、 こめこ、さとう、 アーモンド、あぶ ら、じゃがいも	ぎゅうにゅう、ちくわ、 とうにゅうチーズ、あ おのり、かつおぶし、ひじ き、みそ	ブロッコリー、カリフラ ワー、コーン、たまねぎ、に んじん、こまつな	小 633 中 739	22.5 25.1	2.7 3.1	
19	火	お誕生会 キムタク ごはん	牛乳	さっぱりポテトサラダ わかめスープ とうにゅうパンナコッタ	こめ、こま、こま あぶら、じゃがいも、 マヨネーズ	ぎゅうにゅう、ぶたに く、ハム、わかめ、とう ふ	キムチ、たくあん、ねぎ、た まねぎ、にんじん、コーン、 もやし、えのきたけ	小 652 中 769	21.8 24.9	2.7 3.4	
20	水	こめこ パン	牛乳	さといものコーンフ레이크コロッケ あおなのみそあえ かぼちゃのコンソメスープ	こめこパン、さといも、 じゃがいも、こめこ、コー ンフ레이크、あぶら、こ ま、さとう、マヨネーズ	ぎゅうにゅう、ぶたに く、とうにゅうチーズ、 みそ、ベーコン	たまねぎ、ほうれんそう、も やし、コーン、にんじん、か ぼちゃ、やさしいミックス	小 680 中 852	25.9 31.9	3.0 3.7	
21	木	ごはん	牛乳	いなかにふう えだまめとひじきのサラダ たまごスープ	こめ、こんにやく、 さといも、あぶら、 さとう、こまあぶ ら、こま	ぎゅうにゅう、とりだ んご、みそ、ひじき、たま ご、とうふ	れんこん、ごぼう、にんじ ん、キャベツ、えだまめ、た まねぎ、ほうれんそう	小 628 中 751	24.4 28.9	2.8 3.3	
22	金	海府でとれた 魚の日 ごはん	牛乳	さかなのもみじやき じゃがいものきんぴら ながもじる	こめ、マヨネーズ、 じゃがいも、あぶ ら、こんにやく、さ とう、こま	ぎゅうにゅう、さか な、みそ、ながも	ごぼう、にんじん、いんげ ん、だいこん、えのきた け、ねぎ	小 656 中 778	25.8 30.1	1.9 2.4	
25	月	和食の日献立 ごはん	牛乳	さどにしめ だいがく あきやさいのみそしる	こめ、こんにやく、 さとう、さつまい も、あぶら、こま	ぎゅうにゅう、とうふ、 こんぶ、さつまいも、あ ぶらあげ、みそ	にんじん、しいたけ、ごほ う、だいこん、はくさい、ね ぎ、こまつな	小 633 中 755	19.7 22.8	2.3 2.7	
26	火	とりだ んこのハヤ シライス	牛乳	コールスローサラダ フルーツとうにゅうヨーグルト	こめ、むぎ、じゃ がいも、あぶら、さと う	ぎゅうにゅう、とりだ んご、とうにゅうヨーグル ト	たまねぎ、にんじん、エリンギ、ぶ なしめじ、トマト、グリンピース、 キャベツ、コーン、きゅうり、フ ルーツミックス、バナナ	小 690 中 832	19.3 22.1	3.0 3.7	
27	水	ごはん	牛乳	ツナとチーズのたまごやき ほうれんそうのごまあえ あつあげのスープ	こめ、さとう、こま	ぎゅうにゅう、たまご、 かつお、チーズ、あつあ げ	にんじん、いんげん、ほうれ んそう、キャベツ、えのきた け、たまねぎ、チンゲンサイ	小 634 中 756	27.8 32.5	2.2 2.6	
28	木	海府でとれた 魚の日 くり おこわ	牛乳	いかのアーモンドがらめ はくさいのおかかあえ すましじる	もちこめ、くり、か たくりこ、あぶら、 アーモンド、さとう	ぎゅうにゅう、いか、か つお、とうふ	はくさい、きゅうり、にんじ ん、コーン、ぶなしめじ、こ まつな	小 635 中 758	27.2 32.0	3.0 3.7	
29	金	カレー マーボ どん	牛乳	もやしのしおこんぶあえ はるさめスープ	こめ、むぎ、さと う、あぶら、こまあ ぶら、かたくりこ、 こま、はるさめ	ぎゅうにゅう、とうふ、 ぶたにく、みそ、こん ぶ、かまぼこ、ベーコン	しょうが、にんじん、たまね ぎ、ほししいたけ、もやし、 こまつな、ねぎ、かぶ	小 619 中 740	22.6 26.4	2.5 3.0	
献立名は、主食、牛乳、主菜、副菜、汁もの、デザートの一 順になっています。						※食材の入荷状況や感染性胃腸炎対策等に より献立を変更することがありますのでご了承 ください。なお、食物アレルギーを有する児童生 徒に十分配慮します。	月平均	小 641 中 766	24.7 28.7	2.5 3.1	

☆内海府漁業生産組合さんの食材・・・さかな

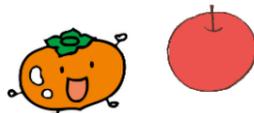
☆鷺崎産の食材・・・じゃがいも、さつまいも、かぼちゃ(13日のみ)

☆佐渡産の食材・・・牛乳、朱鷺と暮らす郷米、米粉パン、米粉、干し椎茸

☆本間さんの食材・・・海の米(お休み)



柿、りんご など



朝、寒い時こそゆとりをもって起きましょう

「秋の日はつるべ落とし」とはよくいった

もので、白晝れが驚くほど早くなりました。



これからの季節、朝起きるのがつらくなりますが、温かい朝食を食べると、体も心も目覚められるように早寝早起きを心がけましょう。