

11月 こんだてよていひょう

2026.11

関屋小学校

日(曜)	こんだて	エネルギーのもと		体をつくる		体の調子をととのえる		栄養価
		たんすいかぶつ	ししつ	たんぱくしつ	むきしつ	ビタミン		
4日(水)	ごはん(どん)	こめ						エネルギー 642 kcal
	にらたまスープ	じゃがいもでんぷん		とうふ　たまご		にら	えのき　ねぎ	たんぱく質 25.4 g
	きんぴらどんのぐ	こんにゃく　さとう じゃがいもでんぷん	あぶら　ごまあぶら	ぶたにく		にんじん　ピーマン	ごぼう　れんこん　しいたけ	脂質 17.7 g
	やきいも	さつまいも						食塩相当量 2.2 g
	ぎゅうにゅう				ぎゅうにゅう			
5日(木)	ごはん	こめ						エネルギー 627 kcal
	ちゅうかふうたまごスープ	でんぷん(じゃがいも・キャッサバ)	ごまあぶら	たまご　とうふ		にんじん　チンゲンサイ	コーン　えのき　ねぎ	たんぱく質 20.5 g
	あげぎょうざ	でんぷん　さとう こむぎこ	あげあぶら　とんし あぶら	ぶたにく　とりにく だいずこ			キャベツ　たまねぎ にんにく　しょうが	脂質 21.6 g
	もやしのちゅうかあえ	さとう	ごまあぶら				きゅうり　もやし　だいこん	食塩相当量 2.1 g
	ミルクデザート	さとう			ぎゅうにゅう れんにゅう			
	ぎゅうにゅう				ぎゅうにゅう			
6日(金)	ごはん	こめ						エネルギー 602 kcal
	キムチスープ	さとう		ぶたにく　あさり とうふ	こんぶ	にんじん　にら	だいこん　ねぎ　はくさい にんにく　しょうが	たんぱく質 24.1 g
	はるまき	こむぎこ　はるさめ こめこ　さとう こなあめ　でんぷん	あぶら　とんし ショートニング あげあぶら	ぶたにく		にんじん	たまねぎ　キャベツ しょうが　しいたけ	脂質 25.0 g
	わかめあえ	みずあめ			わかめ		キャベツ　きゅうり	食塩相当量 2.5 g
	ぎゅうにゅう				ぎゅうにゅう			
9日(月)	ごはん	こめ						エネルギー 666 kcal
	じゃがいものみそしる	じゃがいも		なまあげ　みそ		こまつな	たまねぎ	たんぱく質 28.2 g
	さばのごまあげ	じゃがいもでんぷん	ごま　あげあぶら	さば			しょうが	脂質 28.2 g
	きくいりひたし					ほうれんそう	きく　もやし	食塩相当量 1.8 g
	ぎゅうにゅう				ぎゅうにゅう			
10日(火)	ごはん	こめ						エネルギー 655 kcal
	あぶらあげとはくさいのみそしる			あぶらあげ　だいず みそ		こまつな	えのき　はくさい	たんぱく質 27.0 g
	とりにくのカレーあげ	じゃがいもでんぷん こめこ	あげあぶら	とりにく				脂質 23.3 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 ﾉﾝｴｯｸﾞﾏﾖﾈｰｽﾞ				きゅうり　たまねぎ	食塩相当量 1.9 g
	ぎゅうにゅう				ぎゅうにゅう			**【4年生なし】**
11日(水)	こくとうパン	こむぎこ　さとう くろざとう	ショートニング		だっしふんにゅう			エネルギー 621 kcal
	サーモンのシチュー	じゃがいも　こむぎこ	あぶら　バター(乳)	さけ　ベーコン しろいんげんまめ	こなチーズ ぎゅうにゅう	にんじん	しめじ　たまねぎ	たんぱく質 27.4 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 コーン	脂質 21.7 g
	みかん						みかん	食塩相当量 2.4 g
	ぎゅうにゅう				ぎゅうにゅう			
読書週間(どくしょしゅうかん) コラボ献立(こんだて)	～『はらぺこ　あおむし』という絵本(えほん)とコラボした給食(きゅうしょく)です。絵本(えほん)は図書館(としょかん)で紹介(しょうかい)していますよ ～							
12日(木)	はらぺこソーセージピラフ	こめ	あぶら	ウインナー		にんじん	たまねぎ	エネルギー 578 kcal
	おなかのちょうしがよくなるスープ	こんにゃくこ		とうふ	かんてん	にんじん　チンゲンサイ こまつな	キャベツ　コーン	たんぱく質 21.2 g
	はらぺこチーズサラダ	さとう	あぶら		チーズ	ブロッコリー	キャベツ　あかたまねぎ	脂質 20.7 g
	どようびにたべたカップケーキ	さとう　こめこ　でんぷん メープルシロップ	あぶら	とうにゅう　だいずこ				食塩相当量 2.1 g
	ぎゅうにゅう				ぎゅうにゅう			
13日(金)	くりごはん	こめ　くり						エネルギー 594 kcal
	わかめのみそしる	じゃがいも		とうふ　みそ	わかめ	にんじん	ねぎ	たんぱく質 22.3 g
	あつやきたまご	さとう　タピオカでんぷん	あぶら	たまご				脂質 17.8 g
	ごまいりかきあえなます	さとう	ごま			こまつな	れんこん　しめじ　もやし きく	食塩相当量 2.6 g
	ぎゅうにゅう				ぎゅうにゅう			
キラッと新潟米(にいがたまい)☆地場(じば)もん献立(こんだて)	～　新潟(にいがた)でとれる地場産物(じばさんぶつ)をたくさん使(つか)った献立(こんだて)です　～							
16日(月)	ごはん	こめ						エネルギー 612 kcal
	じばもんじまんじる	さつまいも　こんにゃく		とうふ　ぶたにく みそ			ねぎ　ごぼう　だいこん	たんぱく質 20.3 g
	くるまふのあげに	こむぎこ　さとう じゃがいもでんぷん	あげあぶら					脂質 18.0 g
	かきいりフレンチサラダ		あぶら				キャベツ　きゅうり　かき	食塩相当量 2.2 g
	ぎゅうにゅう				ぎゅうにゅう			

17日(火)	ごはん	こめ						エネルギー 584 kcal
	もずくとたまごのスープ	じゃがいもでんぷん		たまご　とうふ	もずく		ねぎ	たんぱく質 25.1 g
	ぶたにくとれんこんのくろずいため	じゃがいもでんぷん さとう	あげあぶら　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　しめじ	脂質 19.6 g
	はくさいづけ				こんぶ		はくさい	食塩相当量 2.2 g
	ぎゅうにゅう				ぎゅうにゅう			
18日(水)	ちゅうかめん	こむぎこ						エネルギー 679 kcal
	みそラーメンスープ		あぶら　ごまあぶら	ぶたにく　みそ		にんじん　にら	しょうが　にんにく たけのこ　たまねぎ コーン　もやし　ねぎ	たんぱく質 28.3 g
	だいずとさつまいものあげに	さつまいも　さとう じゃがいもでんぷん	あげあぶら	だいず				脂質 18.9 g
	みかん						みかん	食塩相当量 2.1 g
	ぎゅうにゅう				ぎゅうにゅう			
19日(木)	ごはん	こめ						エネルギー 593 kcal
	じゃがいものそぼろに	じゃがいも　さとう じゃがいもでんぷん	あぶら	とりにく		にんじん	たまねぎ　たけのこ グリンピース	たんぱく質 27.6 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		ちりめんじゃこ			脂質 15.5 g
	ふうみづけ						キャベツ　きゅうり しょうが	食塩相当量 2.0 g
	ぎゅうにゅう				ぎゅうにゅう			
20日(金)	ごはん	こめ						エネルギー 583 kcal
	とんじる	じゃがいも　こんにゃく		とうふ　ぶたにく みそ		にんじん	ごぼう　だいこん　ねぎ	たんぱく質 29.7 g
	ほっけのしおやき			ほっけ				脂質 14.2 g
	きんときまめのあまに	さとう		きんときまめ				食塩相当量 2.4 g
	ぎゅうにゅう				ぎゅうにゅう			
24日(火)	ごはん(どん)	こめ						エネルギー 603 kcal
	マーボーどうふどんのぐ	さとう じゃがいもでんぷん	あぶら　ごまあぶら	とうふ　ぶたにく だいず　みそ		にら	ねぎ　にんにく　しょうが しいたけ	たんぱく質 27.5 g
	もやしサラダ	さとう	ごまあぶら		わかめ	にんじん	もやし　きゅうり	脂質 20.0 g
	なし						なし	食塩相当量 2.1 g
	ぎゅうにゅう				ぎゅうにゅう			
25日(水)	ごはん	こめ						エネルギー 589 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 しめじ　えのき	たんぱく質 20.3 g
	くりコロッケ	じゃがいも　さつまいも さとう　こむぎこ　くり でんぷん	あぶら　あげあぶら					脂質 20.0 g
	いそかあえ	さとう	あぶら	ツナ	のり	ほうれんそう　にんじん	もやし	食塩相当量 1.7 g
	ぎゅうにゅう				ぎゅうにゅう			
26日(木)	ごはん	こめ						エネルギー 584 kcal
	いものこじる	さといも　こんにゃく		ぎゅうにく　とうふ みそ		にんじん	ねぎ　ごぼう	たんぱく質 23.5 g
	さんまのしょうがに	さとう　でんぷん		さんま			しょうが	脂質 18.6 g
	ごまびたし		ごま			ほうれんそう　にんじん	もやし	食塩相当量 1.8 g
	ル・レクチェゼリー	さとう　こんにゃくこ					ようなし	
	ぎゅうにゅう				ぎゅうにゅう			
27日(金)	ごはん	こめ						エネルギー 682 kcal
	さつまいもじる	さつまいも　こんにゃく		とうふ　みそ			ねぎ　ごぼう　だいこん	たんぱく質 27.1 g
	とりにくとだいずのアーモンドがらめ	じゃがいもでんぷん さとう	アーモンド あげあぶら	だいず　とりにく			しょうが	脂質 24.8 g
	そくせきづけ					にんじん	かぶ　キャベツ	食塩相当量 2.0 g
	ぎゅうにゅう				ぎゅうにゅう			

ラムサール給食　～　国内初の「第五回世界湿地都市ネットワーク市長会議」が新潟市で開催されます　～

30日(月)	ごはん	こめ						エネルギー 602 kcal
	ラムサールカレー	さといも　こむぎこ こめこ　さとう	あぶら	ぶたにく		にんじん　トマト	たまねぎ　れんこん　しめじ にんにく　かじゅう(マンゴー・ パイナップル・パパイヤ)	たんぱく質 18.4 g
	だいこんとわかめのサラダ		あぶら		わかめ		だいこん　きゅうり　コーン	脂質 18.0 g
	ぶどうゼリー	さとう					ぶどうかじゅう	食塩相当量 2.1 g
	ぎゅうにゅう				ぎゅうにゅう			

※　諸事情により献立を変更することがあります。



