



11月 給食献立予定表

令和3年度
佐渡市海府保育園
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			おもにかや体温となる 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	おもに体の調子を整える はたらきをする食べ物	エネルギー [kcal]	たんぱく しつ[g]	塩分 [g]
			主食	牛乳	副食	黄グループ	赤グループ	緑グループ			
1	月	ごはん	牛乳	あつあけのオイスターソースに あおなのサラダ たまごスープ	こめ あぶら さと う かたくりこ	ぎゅうにゅう あつあけ たまご	たまねぎ しめじ たけのこ にんじん グリンピース こ まつな キャベツ コーン ねぎ ほうれんそう	小 592 中 -	23.6 -	1.9 -	
2	火	海府で採れた さかなの 魚の日 ごはん	牛乳	さかなのしおこうじやき きりぼしだいこんのもの とさんこじる	こめ しらたき さ とう あぶら じゃ がいも パター	ぎゅうにゅう さかな さつまあげ ぶたにく わかめ きぬごしとうふ みそ	きりぼしだいこん にんじん いんげん たまねぎ コーン	小 665 中 795	29.5 35.1	2.6 3.1	
3	水	*** 文化の日 ***									
4	木	こめこ パン	牛乳	手作りコロッケ かいそうサラダ やさいスープ くだもの(かき)	こめこパン じゃが いも あぶら こむ ぎこ パンこ さと う ごま	ぎゅうにゅう ぶたにく たまご カットわかめ ベーコン	たまねぎ キャベツ きゅう り ブロッコリー コーン チンゲンさい にんじん か き	小 726 中 804	29.9 32.4	3.7 4.3	
5	金	うきこめ 海の米の日 ごはん	牛乳	すきやきふうじ しおこんぶづけ かぼちゃのみそしる	こめ しらたき あ ぶら さとう	ぎゅうにゅう ぶたにく やきとうふ しおこんぶ あぶらあげ みそ	にんじん はくさい ねぎ キャベツ きゅうり かぼ ちゃ たまねぎ こまつな	小 600 中 717	24.3 29.0	2.2 2.7	
8	月	*** 文化祭振替休日 ***									
9	火	海府で採れた さかなの 魚の日 わかめ ごはん	牛乳	おでん おかかあえ みそしる	こめ こんにやく	ぎゅうにゅう がんもど き ちくわ うすらのた まご もめんとうふ た まご みそ	だいこん にんじん もやし ほうれんそう なめたけ ね ぎ	小 659 中 659	26.5 26.5	3.2 3.2	
10	水	小学校音楽発表会 小学校給食あり ハヤシラ イス	牛乳	はるさめサラダ ヨーグルトパバロア	こめ むぎ じゃが いも あぶら はる さめ こまあぶら さとう	ぎゅうにゅう ぶたにく ハム セラチン ヨーグ ルト なまクリーム	たまねぎ にんじん グリン ピース トマト キャベツ きゅうり パイナップル	小 782 中 946	23.7 27.7	3.1 3.8	
11	木	さんしょ くそぼろ どん	牛乳	カリカリカリフラワー はるさめのとろみスープ	こめ さとう あぶ ら こまあぶら か たくりこ はるさめ	ぎゅうにゅう たまご ぶたにく エビ	ほうれんそう カリフラワー にら にんじん はくさい	小 665 中 799	27.5 32.2	2.4 2.9	
12	金	海府で採れた さかなの 魚の日 ごはん	牛乳	さかなのしょうがやき ふきのもの うちまめのみそしる	こめ じゃがいも さとう	ぎゅうにゅう さかな あつあけ うちまめ み そ	ふき たけのこ しいたけ にんじん いんげん キャベ ツ ねぎ	小 637 中 759	30.4 36.3	2.8 3.4	
11月15日(月)～21日(日)までは歯っぴー週間です。この間、給食ではカミカミメニューが登場します。赤字のメニューがカミカミメニューです。											
15	月	ごはん	牛乳	スパニッシュオムレツ くまわかめのサラダ あおなのスープ	こめ じゃがいも あぶら さとう ご ま	ぎゅうにゅう たまご チーズ くまわかめ も めんとうふ	にんじん たまねぎ キャベ ツ きゅうり ごぼう ほう れんそう ねぎ	小 595 中 711	26.1 30.6	2.1 2.7	
16	火	海府で採れた さかなの 魚の日 ごはん	牛乳	いかのアーモンドがらめ あおなのおひたし かきたまじる	こめ かたくりこ あぶら アーモンド さとう みずあめ	ぎゅうにゅう いか か つおぶし たまご あぶ らあげ みそ	ほうれんそう キャベツ に んじん こまつな	小 612 中 732	27.6 32.5	2.7 3.2	
17	水	ごもくと りめし	牛乳	にまめ さんさいじる しらたまだんご	こめ さとう こん にやく しらたまこ	ぎゅうにゅう とり あぶらあげ だいす さつ まあげ あつあけ みそ きぬごしとうふ きなこ	ごぼう にんじん れんこん ゆでわらび えのきたけ ね ぎ	小 626 中 750	25.6 30.5	2.2 2.6	
18	木	おぎ ごはん	牛乳	ぶたにくのごぼうまき ひじきのおひたし すましじる	こめ 押麦 さとう	ぎゅうにゅう ぶたにく ひじき わかめ さつま あげ	ごぼう にんじん ほうれん そう しめじ こまつな た けのこ(ゆで)	小 542 中 647	22.7 26.5	2.4 3.1	
19	金	ちゅうか どん	牛乳	カラフルだいがくも わかめスープ	こめ むぎ あぶら さとう かたくりこ こまあぶら さつまい も みずあめ ごま	ぎゅうにゅう イカ あ さり エビ かまぼこ うすらのたまご なる わかめ	チンゲンさい はくさい に んじん しいたけ たけのこ たまねぎ	小 634 中 764	22.1 25.9	2.9 3.8	
22	月	海府で採れた さかなの 魚の日 ごはん	牛乳	やきぎょうざ キャベツのちゅうかいため やさいスープ	こめ こまあぶら さとう こま じゃ がいも かたくりこ	ぎゅうにゅう 乾・わか め たまご	キャベツ こまつな コーン たまねぎ	小 579 中 669	18.2 20.3	2.2 2.5	
*** 勤労感謝の日 ***											
24	水	和食の日 ごはん	牛乳	にしめ のりすあえ すいとんじる	こめ こんにやく さとう しらたまこ	ぎゅうにゅう やきとう ふ こんぶ さつまあげ ツナ のり あぶらあげ	にんじん たけのこ いたけ ほうれんそう きゅうり だ いこん ねぎ ごぼう しめ じ	小 624 中 746	24.5 28.9	2.1 2.4	
25	木	海府で採れた さかなの 魚の日 セルフ フィット シュバー ガー	牛乳	ポイルやさい かぶのクリームに タルタルソース	こめこパン こむぎ こ パンこ こまあ ぶら パター	ぎゅうにゅう さかな たまご ベーコン	キャベツ にんじん ブロッ コリー かぶ たまねぎ し めじ コーン	小 709 中 783	35.0 39.2	3.5 4.4	
26	金	みそ ラーメン	牛乳	きゃべつのおひたし スイートポテト	ちゅうかめん こま あぶら こま さと う さつまいも パ ター	ぎゅうにゅう ぶたにく みそ ツナ たまご	にんじん もやし ねぎ コーン ほうれんそう ほう れんそう きゅうり	小 555 中 665	25.7 30.6	3.3 3.9	
29	月	ごはん	牛乳	かにたまふうあんかけ あおなのナムル とうふスープ	こめ あぶら さと う かたくりこ は るさめ こまあぶら ごま	ぎゅうにゅう たまご かにふうみかまぼこ も めんとうふ	たまねぎ たけのこ にんじ ん しいたけ グリンピース ほうれんそう キャベツ え のきたけ こまつな	小 581 中 696	23.1 26.8	2.9 3.3	
30	火	ごはん	牛乳	さかなのバーベキューソース はくさいのおかか みそしる	こめ かたくりこ あぶら さとう さ といも	ぎゅうにゅう さかな かつおぶし うちまめ みそ	りんご レモン はくさい にんじん こまつな えのき たけ	小 561 中 667	25.9 30.5	2.1 2.6	
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。								※食材料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。	小 629 中 738	25.9 30.0	2.6 3.2

- ☆多田さんの食材・・・さかな、わかめ
 - ☆本間さんの食材・・・海の米、ねぎ、さつま芋
 - ☆鷺崎産の食材・・・かぼちゃ、たけのこ、たまねぎ、じゃがいも、キャベツ、ふき、わらび
 - ☆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 など
-

朝、寒い時こそゆとりをもって起きましよう
「秋の日はつるべ落とし」とはよくいった
もので、日暮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、体も心も自覚められるように早寝早起きを心がけま
しょう。