

11月の献立カレンダー

※ 献立は都合により変更になることがあります。ご了承ください。

2025年10月31日 五泉市立村松桜中学校

日	献立名	主な材料 体の調子を整える						1人分 たんぱく質 脂質 食塩相当量
		体をつくる		体の調子を整える		エネルギーになる		
		1群 魚・肉・卵 豆・豆製品	2群 牛乳・乳製品 小魚・海藻	3群 緑黄色野菜	4群 その他の野菜 果物	5群 穀類・いも類 砂糖	6群 油脂	
4 火	ごはん					米		786 kcal
	牛乳		牛乳					
	野菜コロッケ			にんじん,グリーンピース	玉ねぎ	じゃがいも,さとう,パン粉	油	27.2 g
	小松菜とアーモンドのサラダ	大豆		こまつな	キャベツ,とうもろこし	さとう	アーモンド,油	25.5 g
	鶏ごぼう汁	鶏肉,厚揚げ		にんじん	ごぼう,えのきたけ,長ねぎ	こんにゃく		2.3 g
5 水	ごはん					米		802 kcal
	牛乳		牛乳					
	鶏ホイコーロー	鶏肉,みそ		青ピーマン,にんじん	しょうが,玉ねぎ,キャベツ	さとう,でん粉	ごま油	34.9 g
	花野菜のごまネーズ和え			ブロッコリー,にんじん	カリフラワー,とうもろこし	さとう	ノンエッグマヨネーズ,ごま	24.8 g
	豆腐の中華煮	鶏肉,豆腐		にんじん,こまつな	しょうが,にんにく,メンマ,はくさい,もやし,長ねぎ	さとう,でん粉	ごま油	2.2 g
6 木	コーンライス				とうもろこし	米		749 kcal
	牛乳		牛乳					
	オムレツきのこデミソースかけ	卵			えのきたけ,しめじ	さとう	油	28.0 g
	ジャーマンポテト	ウインナー		パセリ	玉ねぎ,にんにく	じゃがいも	油	23.5 g
	貝だくさんポトフ	鶏肉,白いんげん豆		にんじん,ブロッコリー	だいこん,玉ねぎ,キャベツ,セロリ			2.5 g
7 金	ごはん	かみかみ献立				米		807 kcal
	牛乳		牛乳					
	いわしのピリ辛かば焼き	いわし			しょうが,にんにく	さとう,でん粉	油,ごま	30.6 g
	かみかみ切干大根サラダ	ツナ		にんじん	切干しだいこん,きゅうり	さとう	ごま油	28.9 g
	どさんこ汁	豚肉,みそ	わかめ	にんじん	長ねぎ,しょうが,にんにく,もやし,メンマ,とうもろこし	じゃがいも	ごま油	2.6 g
1 1 火	チキンカレー	鶏肉,大豆		にんじん	玉ねぎ,しょうが,にんにく,りんご	じゃがいも	油,カレールウ	798 kcal
	(麦ごはん)					米,大麦		
	牛乳		牛乳					24.1 g
	福神漬け和え			にんじん,しその葉	キャベツ,きゅうり,だいこん,なす,れんこん,しょうが		ごま	18.9 g
	ワインゼリー					さとう		2.9 g
1 2 水	ごはん					米		754 kcal
	牛乳		牛乳					
	かれいの立田揚げ	あぶらかれい				でん粉	油	35.0 g
	しょうがたっぷり鶏鍋	鶏肉,厚揚げ		にんじん,こまつな	えのきたけ,ごぼう,はくさい,長ねぎ,しょうが	春雨		19.7 g
	いもみそ	かつおぶし,みそ				さといも		2.1 g
1 3 木	ごはん					米		760 kcal
	牛乳		牛乳					
	信田煮	鶏肉,油揚げ			たけのこ	でん粉,さとう		33.3 g
	チーズ入りきりざい	納豆	チーズ	こまつな,にんじん	たくあん			23.3 g
	秋の呉汁	豚肉,大豆,みそ		にんじん	だいこん,まいたけ,しめじ,長ねぎ	じゃがいも		2.7 g
1 4 金	ごはん					米		747 kcal
	牛乳		牛乳					
	厚揚げのオイスターソース炒め	豚肉,厚揚げ		さやいんげん	しょうが,玉ねぎ,たけのこ	さとう	油	26.7 g
	春雨サラダ			にんじん	キャベツ,とうもろこし,きゅうり	春雨,さとう	ごま油	22.7 g
	鶏だんごのスープ	鶏肉		にんじん	えのきたけ,干しいたけ,もやし,長ねぎ		ごま油	2.5 g
1 7 月	ごはん					米		792 kcal
	牛乳		牛乳					
	五泉れんこんバーグ	鶏肉, 豚肉			玉ねぎ, れんこん	さとう,でん粉,米バン粉,米粉,こんにゃく粉	油	29.4 g
	里芋の豆乳スープ	鶏肉,豆乳,大豆,みそ		にんじん,こまつな	はくさい,しめじ,玉ねぎ	さといも	ホワイトルウ	23.8 g
	コーンサラダ			にんじん	とうもろこし,キャベツ,きゅうり	さとう	油	2.1 g

日	献立名	主な材料 体の調子を整える						1和材 - たんぱく質 脂質 食塩相当量
		体をつくる		体の調子を整える		エネルギーになる		
		1群 魚・肉・卵 豆・豆製品	2群 牛乳・乳製品 小魚・海藻	3群 緑黄色野菜	4群 その他の野菜 果物	5群 穀類・いも類 砂糖	6群 油脂	
1 8 火	豚丼の具	豚肉			しょうが,にんにく,玉ねぎ	さとう	油	779 kcal
	(麦ごはん)					米,大麦		
	牛乳		牛乳					36.6 g
	かぼちゃのごま和え			かぼちゃ	きゅうり,キャベツ	さとう	ごま	22.8 g
	あさりのみそ汁	豆腐,あさり,みそ		にんじん,こまつな	えのきたけ,だいこん,長ねぎ			2.3 g
毎月19日は食育の日 五泉市統一献立「五泉の五ツ星給食」								
1 9 水	ごはん	キラッと新潟米☆地場もん献立				米		782 kcal
	牛乳		牛乳					
	チキンソテーアロニアソース	鶏肉			アロニア、梅、ブルーベリー、レモン果汁	さとう,水あめ		32.9 g
	五泉いもいもなかよし豚汁	豚肉,厚揚げ,みそ		にんじん	だいこん,干しいたけ,ごぼう,長ねぎ	さといも,さつまいも,こんにゃく		23.4 g
	こんこんの和風サラダ	大豆	ひじき	にんじん	れんこん,キャベツ	さとう	油	2.3 g
2 0 木	梅ごはん				梅	米,さとう,でん粉	ごま	756 kcal
	牛乳		牛乳					
	ししゃもフライ		ししゃも			パン粉,小麦粉	油	29.7 g
	青菜のおかか和え	かつおぶし		こまつな,にんじん	もやし	さとう		23.4 g
	いもこ汁	豚肉,厚揚げ		にんじん	えのきたけ,だいこん,長ねぎ	さといも,さとう	油	3.3 g
2 1 金	ハヤシライス	鶏肉		にんじん	しょうが,にんにく,玉ねぎ	じゃがいも,さとう	油,ハヤシルウ,ブラウンルウ	775 kcal
	(麦ごはん)					米,大麦		
	牛乳		牛乳					22.8 g
	海藻とこんにゃくのサラダ		わかめ	にんじん	キャベツ,きゅうり,とうもろこし	こんにゃく,さとう	ごま油	20.3 g
	豆乳パンナコッタ	豆乳			レモン果汁	さとう,でん粉、水あめ、はちみつ	油	3.2 g
2 5 火	ごはん					米		748 kcal
	牛乳		牛乳					
	卵焼き	卵				さとう	油	28.5 g
	すき昆布炒め	さつま揚げ	昆布	にんじん	ごぼう,こんにゃく	さとう	油	21.0 g
	大根のみそ煮込み	厚揚げ,豚肉,みそ,黒すりみそ		にんじん,さやいんげん	だいこん	さとう		2.9 g
2 6 水	やさしいふりかけ	かつおぶし		ブロッコリー,ほうれん草,かぼちゃ,アスパラガス	とうもろこし,キャベツ	さとう,さつまいも,でん粉		
	青菜ごはん			大根菜,京菜,広島菜		米	ごま	756 kcal
	牛乳		牛乳					
	酢豚	豚肉		にんじん,青ピーマン	玉ねぎ,たけのこ,干しいたけ	でん粉,さとう	油	29.2 g
	五目スープ	ベーコン,豆腐,なると		にんじん,チンゲンサイ	しょうが,長ねぎ,もやし	でん粉	ごま油	21.3 g
2 7 木	りんご				りんご			2.6 g
	えだまめごはん				えだまめ	米		747 kcal
	牛乳		牛乳					
	さけ塩焼き							36.1 g
	アーモンド和え			こまつな,にんじん	もやし	さとう	アーモンド	24.2 g
2 8 金	のっぺい汁	鶏肉,かまぼこ		にんじん,きぬさや	干しいたけ,たけのこ	さといも,こんにゃく		3.0 g
	米粉コッペパン					米粉パン		863 kcal
	いちごジャム				いちご	さとう,水あめ		
	牛乳		牛乳					39.8 g
	鶏肉のから揚げ	鶏肉			しょうが	米粉,でん粉	油	31.8 g
2 8 金	チーズサラダ		チーズ	ブロッコリー,にんじん	キャベツ,きゅうり	さとう	油	3.5 g
	豆乳コーンスープ	ベーコン,いんげん豆,豆乳		にんじん,パセリ	玉ねぎ,とうもろこし	じゃがいも	ホワイトルウ	

今月の地場産物（五泉市産）

米、みそ、干しいたけ、大根、里芋、れんこん、アロニア



- ・わかめ、ひじき、のりなどの海藻はエビ、カニの生息域で採取されています。
- ・片口いわし、しらすなどの小魚はエビ、カニが混ざる漁法で採取されています。
- ・あさりにカニが共生している可能性があります。

中学生	エネルギー	たんぱく質	脂質	塩分
栄養目標量	830kcal	26.9～41.5 g	18.4～27.6 g	2.3 g