

2025年 11月のこんだて表



見附市学校給食センター

TEL (62) 2244

FAX (62) 2238

		月	火	水	木	金
こんだて	～11月の給食のお米は～ 見附小学校区産つきあかり、 田井小・名木野小・見附小・ 葛巻小学校区産のコシヒカリを 予定しています。 11月・12月は市内各地で栽培、 収穫されたコシヒカリの予定です。 見附産のお米と見附産野菜たっぷりの 給食をいただきますよ。 ★見附市産食材 今月は使用予定の見附産食材 に下線を入れてあります。 (天候等により変わる場合が あります。)					* 11月の予定 * * 全学校 * 16日 見附 子育て教育の日 17日 振替休業日 * 小学校 * 7日 新潟小5年生なし 12日 今町小4年生なし * 中学校 * 16日 西中3年生なし
	エネルギー 塩分 補ってほしい食品					基準 副菜 主菜 主食 汁物 小 kcal 中 kcal 小 g 中 g 家庭で補ってほしい食品 赤：体をつくるもとになる食品 緑：体の調子を整えるもとになる食品 黄：エネルギーのもとになる食品
	あか					
	みどり					
	きいろ					
こんだて	3	4	5	6	7	
	文化の日 11月8日 いい歯の日 7日は、大豆、れんこん、ご ぼうなどかみごたえのある 食材がたくさん。 食べ物がもっている味を たくさん味わってほしいと 思っています。	青菜のりタク和え 野菜しゅうまい ごはん えび入り 八宝菜 616 kcal 766 kcal 1.9 g 2.4 g 種類 牛乳 のり えび 豚肉 鶏肉 人参 もやし 小松菜 チンゲン菜 たくあん キャベツ きくらげ コーン 玉ねぎ しょうが にんにく ほうれん草 米 ノンエッグマヨネーズ 小麦粉 砂糖 片栗粉 油 ラード パン粉	ブロッコリーの卵サラダ ごぼう入りハンバーグ アップルチップ 小麦コッペパン 秋の コンソメスープ 605 kcal 773 kcal 3.0 g 3.8 g 大豆製品 牛乳 鶏肉 卵 ベーコン トマト ブロッコリー キャベツ しめじ えのきたけ 人参 ごぼう 玉ねぎ 絹さや りんご 小麦パン 砂糖 さつまいも 油 ノンエッグマヨネーズ パン粉	おかか和え さんまのてり煮 薬ごはん きのこの つぷ 598 kcal 714 kcal 2.1 g 2.6 g 海藻類 牛乳 さんま 鶏肉 油揚げ ちくわ かつお節 小松菜 もやし コーン ごぼう 人参 大根 しいたけ なめこ 絹さや 米 栗 砂糖 里いも	いい歯の日献立 れんこんサラダ 白身魚と大豆のチリソース ごはん 鶏ごぼう汁 657 kcal 778 kcal 1.8 g 2.0 g くだもの 牛乳 スケソウダラ 大豆 ハム 鶏肉 玉ねぎ ピーマン 赤ピーマン きゅうり ごぼう トマト れんこん キャベツ しめじ ねぎ にんにく しょうが 人参 米 砂糖 油 じゃがいも 片栗粉	
	エネルギー 塩分 補ってほしい食品	エネルギー 塩分 補ってほしい食品	エネルギー 塩分 補ってほしい食品	エネルギー 塩分 補ってほしい食品	エネルギー 塩分 補ってほしい食品	
	あか	あか	あか	あか	あか	
	みどり	みどり	みどり	みどり	みどり	
きいろ	きいろ	きいろ	きいろ	きいろ		
こんだて	10	11	12	13	14	
	梨 大根サラダ いかとあさりの 米粉めん ペスカトーレ 612 kcal 791 kcal 2.3 g 2.7 g 豆類 牛乳 牛乳 いか あさり ベーコン にんにく 玉ねぎ 人参 セロリー マッシュルーム トマト 大根 キャベツ きゅうり 梨 米粉めん オリーブ油 ルウ 米粉 砂糖 油	和風のりポテトサラダ にしんの昆布煮 ごはん 高野豆腐の たまご 卵とじ 657 kcal 788 kcal 2.1 g 2.4 g くだもの 牛乳 牛乳 卵 にしん 昆布 ツナ のり 高野豆腐 かまぼこ 昆布 しめじ 玉ねぎ 人参 えのきたけ しょうが 米 じゃがいも ごま 砂糖 ノンエッグマヨネーズ	キャベツと ワッフル 肉団子のスープ ☆自分でつくるキムチチャーハン おみそ汁 (麦ごはん) 625 kcal 731 kcal 2.4 g 2.8 g 魚介類 牛乳 牛乳 豚肉 鶏肉 卵 白菜 白菜キムチ 玉ねぎ 枝豆 キャベツ 小松菜 人参 しめじ にんにく 米 大麦 油 じゃがいも 片栗粉 小麦粉 砂糖 水あめ マーガリン	アーモンドキャベツ 高野豆腐の肉みそがらめ ごはん もずく汁 639 kcal 758 kcal 1.8 g 2.1 g いも類 牛乳 牛乳 高野豆腐 豚肉 大豆 もずく 油揚げ 豆腐 しょうが にんにく 人参 キャベツ きゅうり もやし ねぎ えのきたけ いんげん 米 片栗粉 油 アーモンド 砂糖	納豆和え いかのねぎみそ焼き ごはん みそおでん 573 kcal 678 kcal 2.4 g 2.6 g 肉類 牛乳 牛乳 いか 納豆 さつまいも ちくわ がんもどき 昆布 野沢菜 たくあん 小松菜 人参 大根 ねぎ 米 さといも 砂糖 ごま油	
	エネルギー 塩分 補ってほしい食品	エネルギー 塩分 補ってほしい食品	エネルギー 塩分 補ってほしい食品	エネルギー 塩分 補ってほしい食品	エネルギー 塩分 補ってほしい食品	
	あか	あか	あか	あか	あか	
	みどり	みどり	みどり	みどり	みどり	
きいろ	きいろ	きいろ	きいろ	きいろ		
こんだて	16	18	19	20	21	
	（日）見附市 教育の日 ミルクヨーカン 海藻サラダ ※小学校は100cc牛乳 見附産根菜カレー (麦ごはん) 639 kcal 817 kcal 2.7 g 3.2 g 魚介類 牛乳 牛乳 牛乳 豚肉 わかめ 昆布 茎わかめ れんこん 大根 玉ねぎ 人参 しょうが にんにく キャベツ トマト ブロッコリー コーン 米 大麦 さつまいも 油 ルウ 米粉 砂糖 ミルクヨーカン	アーモンドきんぴら 鮭の塩麹焼き ごはん 姿をかえる みそ汁 621 kcal 740 kcal 2.1 g 2.6 g いも類 牛乳 牛乳 牛乳 鮭 さつまいも 豆腐 湯葉 大豆 ごぼう れんこん ピーマン 白菜 大豆もやし ねぎ 人参 小松菜 米 アーモンド 油 砂糖	りんご ポテトサラダ スティックチーズ 背割り黒糖 米粉コッペパン 秋の香り シチュー 695 kcal 850 kcal 2.7 g 3.2 g 大豆製品 牛乳 牛乳 牛乳 鶏肉 チーズ 人参 玉ねぎ きゅうり コーン ブロッコリー しめじ りんご 米粉パン 砂糖 じゃがいも 米粉 ルウ ノンエッグマヨネーズ 油 さつまいも 栗	磯マヨ和え ひじきとツナの佃煮 きなこプリン ごはん マーボー 大根 679 kcal 791 kcal 2.0 g 2.3 g きのこ類 牛乳 牛乳 牛乳 ひじき ツナ 豆腐 かまぼこ かつお節 豚肉 大豆 のり きなこ 小松菜 もやし 人参 にんにく しょうが 大根 玉ねぎ じゃがいも ねぎ たけのこ 米 砂糖 ごま 春雨 水あめ ノンエッグマヨネーズ 片栗粉 油	キラッと新潟米☆地場もん献立 小松菜おひたし さばのヤムニョムソースかけ 見附産野菜の みそけんちん 608 kcal 722 kcal 1.7 g 2.1 g くだもの 牛乳 牛乳 牛乳 さば かつお節 豆腐 トマト キャベツ 小松菜 人参 コーン 大根 れんこん ねぎ しいたけ 米 砂糖 ごま油 ごま さといも	
	エネルギー 塩分 補ってほしい食品	エネルギー 塩分 補ってほしい食品	エネルギー 塩分 補ってほしい食品	エネルギー 塩分 補ってほしい食品	エネルギー 塩分 補ってほしい食品	
	あか	あか	あか	あか	あか	
	みどり	みどり	みどり	みどり	みどり	
きいろ	きいろ	きいろ	きいろ	きいろ		

こ ん だ て	24	振替休日		25	中華サラダ 太刀魚のトマトソース		26	★セレクトデザート きんぴら丼 きのこ汁		27	卵の花炒め 赤魚の塩焼き		28	ひじきと大豆のサラダ 厚揚げとキャベツのみそ炒め	
	給食レシピはこちらから		ごはん		サンラータン	ごはん	きんぴら丼 (麦ごはん)	きのこ汁	ごはん	ちゃんこ汁	ごはん	かぶりみそ汁			
			666 kcal 792 kcal		575+デザート kcal 721 kcal	586 kcal 697 kcal	618 kcal 728+デザート kcal								
			2.3 g 2.4 g		1.7+デザート g 2.0 g	2.0 g 2.2 g	1.8 g 2.1+デザート g								
	エネルギー		海藻類		生乳 牛肉 豚肉 厚揚げ		生乳 赤魚 おから 豚肉		生乳 豚肉 厚揚げ 大豆						
	塩分		豆腐 卵		大豆		鶏肉 厚揚げ		ひじき 油揚げ						
あか	桶ってほしい食品		トマト りんご キャベツ		ごぼう れんこん いんげん ねぎ		ごぼう ねぎ 人参 しいたけ		しょうが にんにく たけのこ						
みどり	ご飯椀と箸が新しくなり、2学期から使用しています。大切に使いましょう。		きゅうり 人参 チンゲン菜		まいたけ しめじ えのきたけ 大根		白菜 小松菜 えのきたけ		キャベツ コーン 小松菜 ねぎ						
きいろ			ねぎ もやし		人参 中・特支のみりんご		にんにく しょうが		人参 なめこ かぶ 絹さや						
			米 油 砂糖 ごま油 春雨		米 大麦 油 砂糖 片栗粉		米 油 砂糖 片栗粉		米 油 片栗粉 ノンエッグマヨネーズ						
			ラー油 片栗粉 パン粉 小麦粉		小のみセレクトデザート				きといも 中・特支のみセレクトデザート						

2025年11月の給食だより

★都合により献立を変更する場合があります。
あらかじめ、ご了承ください。

見附市の学校給食では、地元の生産者・農村振興センターみつけ・市役所農林創生課と連携して、見附産の農作物を多く取り入れています。

ご家庭でも、スーパーの地場産コーナー・近所の直売所・朝市などを利用して、おいしい見附の食材をもっと食卓に並べてみてはいかがでしょうか？

地産地消の良さとは？

新鮮な旬の味覚を
味わうことができる



作っている人の顔が
わかり、安心感が
得られる



地域内で資金が還元
され、地域経済の
活性化につながる



農業が活性化する
ことで農地が保全され、
景観の維持や洪水の
防止につながる



運ぶ距離が短くなり、
エネルギーやCO₂排出量
が削減でき、環境に優しい



SDGs（持続可能な
開発目標）の達成に
貢献できる



11月21日は【見附市キラッと新潟米☆地場もん献立】です。

11月は「新潟県教育月間」です。給食では、地場食材の魅力を学ぶため、新米と県産食材のおいしさを詰め込んだ「キラッと新潟米☆地場もん献立」を県内小中学校・特別支援学校で実施します。

見附市は21日に実施します。お楽しみに！

キラッと新潟米☆地場もん献立とは？

- ・お米の良さを生かして、白いごはんを食べます。
- ・主食・主菜・副菜・汁ものがそろっています。
- ・汁ものは地場産物を使ったみそ汁です。

（市町村や施設によって実施する献立や実施日は違います。）



★★セレクトデザート★★

小学校は26日（水）に、
中学校・特別支援学校は28日（金）に行います。
～4つの中から1つ選びました～

自分の食べる物を自分で「選ぶ」楽しみを感じるとともに、食べ物に対する興味や関心を高めることを目的に、セレクト給食を実施しています。

プリントをよく読んで、自分に合うものを選べたかどうか、確認してみましょう。そして、自分の選んだ物にどのような栄養があるかを知る機会になります。味や好みで選ぶことが多いかもしれませんが、商品の裏の表示を見ると、入っているものや栄養が違います。買う時には、味や好みだけではなく、何が入っているか、どんな栄養があるかを見てみると新たな発見があるかもしれません。

