

11月 予定こんだて表



令和8年10月30日
湯沢町学校給食センター

月	火	水	木	金
2 つめ 冷たくても、毎日手洗い！	3 ぶんか 文化の日	4 おはなし給食①「サラダでげんき」	5 きょう 今日はいいたまごの日	6 よくかんて よくかんで食べましょう！
●5年生親子試食会 たくあんの カレマヨサラダ えのきの つくねやき ごはん あおなと あつあげのみそ汁 608kcal 2.1g 748kcal 2.6g 牛乳 とうふ とりにく みそ あつあげ だいす 米 さとう かたくりこ はるさめ ノンエッグマヨネーズ えのきだけ にんじん ごぼう ねぎ キャベツ きゅうり たくあん たまねぎ こまつな	【11月の給食のめあて】 にほん しょくじ 日本の食事や きょうどりようり 郷土料理について し 知ろう 	●3年生親子試食会 りっちゃんの サラダ とりにくの からあげ ごはん もすくのみそ汁 642kcal 2.0g 758kcal 2.7g 牛乳 とりにく ハム かつおぶし しおこんぶ とうふ もすく みそ 米 さとう ごま油 かたくりこ あげ油 油 キャベツ きゅうり にんじん とうもろこし だいこん ねぎ	●4年生親子試食会 チーズ たまご スープ ごはん ビビンバ 633kcal 2.8g 751kcal 3.3g 牛乳 ぶたにく みそ とうふ たまご わかめ チーズ 米 おおむぎ さとう ごま油 ごま つきこんにゃく かたくりこ キムチ ぜんまい ほうれんそう にんじん こまつな えのきだけ	●6年生親子試食会 ツナサラダ チリコンカン せわれ コッパパン さつまいも チャウダー 646kcal 2.6g 813kcal 3.4g 牛乳 だいす ツナ チーズ とりにく しろういげんまめ とうりゅう コッパパン 油 さとう ごま ごま油 さつまいも たまねぎ にんじん とまと きりぼしだいこん きゅうり ぶなしめじ
9 ハンカチはもっていますか？	10 にんき 人気メニュー！	11 きょう 今日はさけ・チーズの日	12 しゅん 旬の果物を食べよう	13 あさ 朝ごはん、食べてきた？
はくさいの おひたし ちくわの ごまマヨやき (1人2本) ごはん いももち汁 603kcal 2.4g 714kcal 2.9g 牛乳 ちくわ かつおぶし かまぼこ とりにく 油あげ 米 すりごま ノンエッグマヨネーズ さとう おじゃがもちボール はくさい ほうれんそう とうもろこし キャベツ にんじん だいこん たまねぎ 干ししいたけ	たまごとコーンの サラダ きなこ あげパン あきやさい チャウダー 623kcal 2.5g 784kcal 3.3g 牛乳 きなこ いりたまご とりにく コッパパン さとう ノンエッグマヨネーズ ホワトル ブロッコリー ほうれんそう きゅうり にんじん とうもろこし たまねぎ ぶなしめじ はくさい	コーンチーズ サラダ さけフライ ごはん キャベツの みそ汁 671kcal 2.1g 813kcal 2.7g 牛乳 さけフライ チーズ 油あげ わかめ みそ 米 さとう ノンエッグマヨネーズ キャベツ きゅうり とうもろこし にんじん ぶなしめじ	りんご てっこつサラダ ゆでうどん カレー なんばんじる 643kcal 2.8g 773kcal 3.5g 牛乳 とりにく 油あげ ツナ チーズ ゆでうどん さとう たまねぎ にんじん ねぎ ほうれんそう きりぼしだいこん こまつな キャベツ りんご	おかかあえ とりにくと だいすのあげに ごはん ごまみそ汁 628kcal 1.9g 763kcal 2.4g 牛乳 だいす ツナ かつおぶし とうふ 油あげ みそ 米 かたくりこ じゃがいも あげ油 さとう ごま ほうれんそう にんじん もやし だいこん こまつな
16 しせい 姿勢よく食べよう！	17 にいがたまい じば キラッと新潟米地場もん献立	18 みなみうみ 南魚沼地域の郷土料理です	19 らッキーにんじんデー★	20 おはなし給食②「キャベツがたべたいのです」ほか
わかめの さっぱりサラダ とくせいやきにく ごはん あつあげの スープ 606kcal 2.0g 727kcal 2.6g 牛乳 ぶたにく わかめ ツナ あつあげ 米 油 さとう ごま かたくりこ はるさめ たまねぎ にんじん ピーマン キャベツ ブロッコリー きくらげ ねぎ	からしなます とりにくの さけかすマヨやき ごはん じばもん けんちんじる 606kcal 2.0g 725kcal 2.5g 牛乳 とりにく 油あげ とうふ みそ 米 ノンエッグマヨネーズ ごま さとう じゃがいも ごま油 さけかす ねぎ きりぼしだいこん もやし きくらげ きゅうり にんじん だいこん はくさい しいたけ	きりざい ぎんざわらの ごまみそやき ごはん とん汁 623kcal 1.9g 752kcal 2.5g 牛乳 ぎんざわら みそ なつどう ぶたにく 油あげ 米 さとう ごま つきこんにゃく にんじん ほうれんそう のぎななづけ たくあん ごぼう だいこん ねぎ	いちご ヨーグルト じゃこ サラダ バターチキンカレー 684kcal 2.4g 816kcal 2.9g 牛乳 とりにく いちごヨーグルト ちりめんじゃこ 米 おおむぎ 油 じゃがいも バター なまくりム さま油 さとう にんじん たまねぎ とまと だいこん キャベツ きゅうり とうもろこし	郡市統一献立 プリン キャベツサラダ はさんでたべよう ウィナー せわれ こめこコッパ ポトフ 602kcal 3.0g 729kcal 3.6g 牛乳 ウィナー パーコン こめこコッパパン オリーブ油 さとう 油 じゃがいも プリン たまねぎ キャベツ にんじん きゅうり とうもろこし だいこん はくさい ブロッコリー
23 きんろうかんしゃ 勤労感謝の日	24 きょう 今日は和食の日です	25 ゆざわ 湯沢産のじゃがいもです！	26 おはなし給食③「わんわん物語」	27 ほくけん 北限のみかん、佐渡みかんです！
17日は… キラッと新潟米★ 地場もんこんだて →くわしくはうらめん 給食だよりをチェック！ 	れんこん きんぴら たらの もみじやき ごはん むらくもじる 610kcal 2.1g 737kcal 2.6g 牛乳 スケソウダラ ぶたにく さつまあげ とうふ たまご 米 ノンエッグマヨネーズ 油 つきこんにゃく ごま かたくりこ にんじん れんこん ねぎ	ごぼうサラダ いかとあつあげの チリソース ごはん じゃがいもの みそ汁 673kcal 2.2g 815kcal 2.6g 牛乳 いか あつあげ ミックスピーズ ツナ 油あげ わかめ みそ だいす 米 かたくりこ さとう ノンエッグマヨネーズ ごま じゃがいも ねぎ ごぼう にんじん きゅうり とうもろこし	ジョアマスカット こんにゃく サラダ ミートボール ソフトめん ミートソース 639kcal 2.9g 799kcal 3.5g ジョアマスカット とりにく だいす ミートボール わかめ ソフトめん オリーブ油 サラダこんにゃく たまねぎ にんじん マッシュルーム とまと キャベツ	みかん ポテトサラダ かぶのスープ まいだけのバター じょうゆピラフ 600kcal 2.8g 707kcal 3.2g 牛乳 ハム とりにく あつあげ 米 バター じゃがいも ノンエッグマヨネーズ たまねぎ にんじん まいだけ こねぎ きゅうり とうもろこし かぶ みかん
30 タッカルビは韓国の名物料理です	お知らせ	栄養価と表示の見方	給食当番の身支度の「意味」 知っていますか？	
のりのナムル とりにくとさつまいもの チーズタッカルビふう ごはん もすくとたまごの スープ 633kcal 2.3g 769kcal 2.7g 牛乳 とりにく チーズ のり もすく あさり とうふ たまご 米 さつまいも 油 さとう ごま油 ごま かたくりこ たまねぎ キャベツ ほうれんそう きゅうり にんじん だいこん こまつな	・お米は湯沢町産です。 ・食育の日(毎月19日)前後は、 郡市統一こんだてを実施 します。 ・給食予定は、学校からのおた よりでもご確認ください。 ・献立は都合により変更となる 場合がありますのでご了承ください。	月平均 エネルギー／塩分 小学生 640kcal／2.4g 中学生 763kcal／2.9g 上段 小学生： エネルギー 塩分 下段 中学生： エネルギー 塩分 赤の食品(血や肉になる食べ物) 黄の食品(体を動かすもとなる食べ物) 緑の食品(体の調子を整える食べ物)	<p>給食着 服についた 汚れやほこり などが給食に 入ったり皿や 牛乳パックに 付着するのを防ぐ</p> <p>ぼうし かみの毛が給食に 入らないようにする</p> <p>マスク 唾液などが給食に 入らないようにする</p>	