

	月	火	水	木	金	
<b>こんだて</b> <b>おちやっ子わくわくメニュー</b> <b>05日 きらっと新潟米☆地場もん献立</b> 小千谷産のコシヒカリとみそ汁がおいしく味わえる献立です。カリフラワーやさつま芋をはじめ小千谷産の野菜がたくさん使われています。 おたのしみに！ <b>019日 錦鯉給食</b> 小千谷市で開催される第64回 新潟県錦鯉品評会に合わせた献立です。市内の阿部幸製菓さんで作られた米粉めんを使ったお汁や豆乳を使った錦鯉力ラーの泳ぐ宝石ゼリーを味わいます。				11月30日(土) 吉谷っ子まつり ☆ソースやきそば ☆あげたこやき ☆フライドポテト ☆チョコバナナ ☆むぎちや	1 たくあんあえ さばのみぞれあんかけ ごはん わかめじる	
	4 <b>振替休日</b>	5 <b>地場もん給食</b> はなやさいのごまマヨあえ さけのしおこうじパンこやき ごはん おちやの くだくさんじる	6 のおヨーグルト のりすあえ チキンなんばん ごはん うすくず じる	7 おからサラダ たまごやき まいたけ のっぺじる ごはん	8 アーモンドサラダ おさつ トースト ポークビーンズ	
	あか きいろ みどり 栄養	ぎゅうにゅう さけ ツナ ぶたにく あららあげ ごはん さつまいも にんじん ブロッコリー カリフラワー コーン はくさい だいこん ねぎ ごぼう	のおヨーグルト とりにく のり ツナ とうろ ごはん かたくりこ あぶら ほうれんそう にんじん たまねぎ もやし ししいたけ ねぎ	ぎゅうにゅう とりにく ツナ なたと たまご おから ごはん さといも にんじん まいたけ ししいたけ キャベツ たまねぎ だいこん だけのこ	ぎゅうにゅう ぶたにく ベーコン だいす しょうパン さつまいも じゃがいも バター ブロッコリー にんじん トマト キャベツ コーン たまねぎ	
	616 kcal   31.7g   2.1g	675 kcal   29.9g   2.3g	680 kcal   28.9g   2.5g	684 kcal   24.7g   3.2g		
<b>こんだて</b> <b>振替休業日</b>	11 <b>振替休業日</b>	12 わかめのさっぱりあえ だいがくいも おおむぎめん すきやきじる	13 カレーもやし さばのみそに ごはん きのこの けんちんじる	14 チョレギサラダ ぎょうざはるまき ごはん みそワントン スープ	15 りんご かいそうサラダ あきのみかくカレー (むぎごはん)	
	あか きいろ みどり 栄養	ぎゅうにゅう ぶたにく とうろ かまぼこ わかめ おおむぎめん さつまいも にんじん しゅんぎく はくさい ねぎ えのきだけ ちやく きゅうり	ぎゅうにゅう さば ハム とりにく とうろ ごはん にんじん もやし だいこん ねぎ なめこ えのきだけ ごぼう	ぎゅうにゅう ぶたにく わかめ のり ごはん ワントン にんじん にら キャベツ にら ししいたけ きゅうり コーン ねぎ	ぎゅうにゅう ぶたにく かいそう かまぼこ ごはん むぎ さつまいも にんじん たまねぎ しめじ キャベツ りんご	
	643 kcal   25.9g   2.5g	634 kcal   29.4g   2.3g	622 kcal   20.9g   1.9g	645 kcal   20.5g   2.5g		
	<b>こんだて</b>	18 いそマヨあえ とりにくのあまざけみそやき ごはん おでん	19 <b>錦鯉給食</b> およくほうせきゼリー おちやのこめこ どん めんじる	20 ブロッコリーのサラダ さといもコロッケ ゆかりごはん みそかきたま じる	21 みかん ひじきのサラダ ハッシュドポーク (むぎごはん)	22 りんご ペペロンソテー しめこばし あげパン ポトフ
あか きいろ みどり 栄養		ぎゅうにゅう とりにく ちくわ さつまあげ がんも ごはん さといも こまつな にんじん もやし だいこん	ぎゅうにゅう ひじき とりにく ぶたにく だいす あららあげ ごはん こめこめん にんじん こまつな たけのこ たまねぎ えのきだけ みかん	ぎゅうにゅう とりにく ツナ とうろ たまご ごはん さといも ブロッコリー にんじん こまつな キャベツ えのきだけ たまねぎ	ぎゅうにゅう ぶたにく ひじき ツナ にんじん じゃがいも たまねぎ しめじ キャベツ きゅうり みかん	ぎゅうにゅう ベーコン ウィンナー コッパン じゃがいも にんじん ブロッコリー れんこん コーン だいこん たまねぎ セロリー りんご
692 kcal   29.1g   2.0g		683 kcal   27.6g   1.9g	693 kcal   27.6g   2.5g	653 kcal   21.2g   2.5g	635 kcal   23.4g   2.4g	
<b>こんだて</b>		25 さつまいもプリン ごもくみそ スープ ビビンバ (むぎごはん)	26 じゃこのりあえ ソフトめん ミートソース	27 きりほしだいこんのナポリタン ほっけのしおやき ごはん おちやの いちに	28 おかか和え とりにく からあげ 鶏肉の唐揚げ わかめごはん なめこのみそ汁	29 7のラスクのせあむりん しんこんきんりゅう ミノマヨやき ごはん ドさんこ じる
	あか きいろ みどり 栄養	ぎゅうにゅう ぶたにく とうろ なたと ごはん むぎ さつまいも ほうれんそう にんじん こまつな ぜんまい ししいたけ もやし ねぎ えのきだけ	ぎゅうにゅう ぶたにく だいす ちりめんじゃこ ごはん さといも にんじん ほうれんそう たまねぎ もやし	ぎゅうにゅう ほっけ ウィンナー ぎゅうにく ごはん さといも にんじん ビーマン きりほしだいこん たまねぎ はくさい まいたけ ねぎ	ぎゅうにゅう わかめ とりにく かまぼこ あららあげ とうろ ごはん かたくりこ にんじん ほうれんそう もやし なめこ だいこん ねぎ	ぎゅうにゅう さけ ちくわ ぶたにく ごはん じゃがいも バター くるまふ こまつな にんじん コーン れんこん もやし たまねぎ
	656 kcal   24.8g   1.9g	690 kcal   28.7g   2.5g	597 kcal   28.1g   2.3g	666 kcal   28.8g   2.7g	699 kcal   29.9g   2.3g	