

2021年度 中学校スクールランチメニュー (11月分)



今月の目標 感謝の気持ちを持って食事をしよう

A・B ランチルーム献立 C・D ランチボックス献立

新潟市教育委員会

日 曜	A	B	C	D	予約 最終日	ランチルーム 使用クラス
1 月	すき焼き丼 厚焼き卵 ごま酢和え 大豆の甘辛煮 麩のみそ汁	米飯 チーズささみフライ 塩もみ じゃが芋とツナの煮物 麩のみそ汁	麦ごはん すき焼き 厚焼き卵 ごま酢和え 大豆の甘辛煮 麩のみそ汁	米飯 チーズささみフライ 塩もみ じゃが芋とツナの煮物 大豆の甘辛煮 麩のみそ汁	10月25日 (月)	
2 火	米飯 白身魚フライ 列列列 おひたし 高野豆腐の煮物 白菜スープ	米飯 厚揚げのオイスターソース炒め グリーンサラダ カラフルピーズ 白菜スープ	米飯 白身魚フライ タルトソース おひたし 高野豆腐の煮物 パイン缶 白菜スープ	米飯 厚揚げのオイスターソース炒め グリーンサラダ カラフルピーズ パイン缶 白菜スープ	10月26日 (火)	
5 金	米飯 鶏肉のマーマレード焼き シルバーサラダ ちくわのきんぴら わかめと豆腐のスープ	米飯 さけのマリネ風 シャキシャキサラダ 小松菜のソテー わかめと豆腐のスープ	米飯 鶏肉のマーマレード焼き ちくわのきんぴら シルバーサラダ 桃缶 わかめと豆腐のスープ	米飯 さけのマリネ風 小松菜のソテー シャキシャキサラダ 桃缶 わかめと豆腐のスープ	10月28日 (木)	
8 月	キーマカレーライス パンフキンエッグ きのこソテー ヨーグルト	米飯 チキンたれカツ 甘夏サラダ 切干大根の炒り煮 グラッセ 豆腐のみそ汁	麦ごはん パンフキンエッグ きのこソテー 甘夏サラダ ヨーグルト キーマカレー	米飯 チキンたれカツ 切干大根の炒り煮 甘夏サラダ グラッセ 豆腐のみそ汁	10月29日 (金)	
9 火	米飯 コーンコロケ マカロニサラダ 大根のべっこう煮 油揚げのみそ汁	米飯 さばのみそ煮 ごまびたし 切り昆布とじゃが芋の煮物 油揚げのみそ汁	米飯 コーンコロケ 大根のべっこう煮 マカロニサラダ 野菜とベーコンのソテー 油揚げのみそ汁	米飯 さばのみそ煮 ごまびたし 切り昆布とじゃが芋の煮物 野菜とベーコンのソテー 油揚げのみそ汁	11月1日 (月)	
10 水	米飯 厚揚げと豚肉のカレー煮 風味漬け ひじきの炒め煮 大根スープ	(米飯) きつねうどん ★大学芋 ごま和え	米飯 厚揚げと豚肉のカレー煮 風味漬け ひじきの炒め煮 カシューナッツ(個) 大根スープ	米飯 白身魚のみそネーズ焼き ごま和え ひじきの炒め煮 カシューナッツ(個) 大根スープ	11月2日 (火)	
11 木	わかめごはん いわしのカリカリフライ 春雨サラダ 大根のそぼろ煮 生揚げのみそ汁	米飯 鶏つくねの野菜あんかけ 車麩といんげんの含め煮 ヨーグルト 生揚げのみそ汁	わかめごはん いわしのカリカリフライ 春雨サラダ 大根のそぼろ煮 ヨーグルト 生揚げのみそ汁	米飯 鶏つくねの野菜あんかけ わかめサラダ 車麩といんげんの含め煮 ヨーグルト 生揚げのみそ汁	11月4日 (木)	
12 金	バーガーパン 照焼きハンバーグ じゃが芋と人参のペッパー炒め コールスロー クラムチャウダー	米飯 鶏肉のから揚げ コーン入りひたし 生揚げの五目煮 白菜のみそ汁	バーガーパン 照焼きハンバーグ じゃが芋と人参のペッパー炒め コールスロー フルーツ杏仁 クラムチャウダー	米飯 鶏肉のから揚げ コーン入りひたし 生揚げの五目煮 フルーツ杏仁 白菜のみそ汁	11月5日 (金)	
15 月	米飯 肉団子のチリソース おひたし じゃが芋と揚げ麩の甘辛煮 チーズ きのこ汁	米飯 さばの生姜焼き ごぼうサラダ 切干大根の炒り煮 チーズ きのこ汁	米飯 肉団子のチリソース おひたし じゃが芋と揚げ麩の甘辛煮 チーズ きのこ汁	米飯 さばの生姜焼き おひたし ごぼうサラダ 切干大根の炒り煮 チーズ きのこ汁	11月8日 (月)	
16 火	★キノコストロガノフ チーズ入りスペイン風オムレツ 野菜ソテー	中華丼 春巻 もやしの華風和え みかん	麦ごはん チーズ入りスペイン風オムレツ 野菜ソテー 花みかん 即席漬け ★キノコストロガノフ	麦ごはん 春巻 もやしの華風和え 花みかん 即席漬け 中華丼の具	11月9日 (火)	
17 水	米飯 カレーのネギソース揚げ ごま和え 昆布と豚肉の炒り煮 油揚げのみそ汁	(コッペパン) あさりときのこのトマトスバゲティ もやしとわかめのサラダ	米飯 カレーのネギソース揚げ ごま和え 昆布と豚肉の炒り煮 きゅうりのゆかり漬け 油揚げのみそ汁	米飯 ホイコーロー 粉ふき芋 もやしとわかめのサラダ アーモンド(個) 油揚げのみそ汁	11月10日 (水)	
18 木	ピピンバ コーンシュウマイ じゃが芋のソテー キムチスープ	米飯 鶏肉のごま風味揚げ 大根漬け くきわかめのきんぴら セノビーゼリー キムチスープ	麦ごはん ピピンバ コーンシュウマイ じゃが芋のソテー 塩もみ キムチスープ	米飯 鶏肉のごま風味揚げ 大根漬け くきわかめのきんぴら セノビーゼリー キムチスープ	11月11日 (木)	

日	曜	A	B	C	D	予約 最終日	ランチルーム 使用クラス
19	金	ケチャップライスのカレーライスかけ プレーンオムレツ フレンチサラダ	米飯 鉄腕カレーメンチカツ おひたし じゃが芋とツナの煮物 ちんげん菜のスープ	ケチャップライス プレーンオムレツ おひたし フレンチサラダ ブルーン(個) クリームソース	米飯 鉄腕カレーメンチカツ おひたし じゃが芋とツナの煮物 ブルーン(個) ちんげん菜のスープ	11月12日 (金)	
22	月	米飯 チキンのチーズ焼き わかめサラダ じゃが芋のそぼろ煮 春雨スープ	(米飯) ちゃんぽん カラフルビーンズ なめたけ和え	米飯 チキンのチーズ焼き わかめサラダ じゃが芋のそぼろ煮 しらすの佃煮 春雨スープ	米飯 いかフライ なめたけ和え カラフルビーンズ しらすの佃煮 春雨スープ	11月15日 (月)	
24	水	いわしのかば焼き丼 ほうれん草のひたし ビーンズサラダ チーズ 生揚げのみそ汁	米飯 豚肉のバーベキューソース ごま酢和え チーズ 生揚げのみそ汁	麦ごはん いわしのかば焼き ほうれん草のひたし ビーンズサラダ チーズ 生揚げのみそ汁	米飯 豚肉のバーベキューソース ごま酢和え パンネのソテー チーズ 生揚げのみそ汁	11月16日 (火)	
25	木	米飯 肉野菜炒め ポークしゅうまい 中華サラダ 小松菜のみそ汁	米飯 えびカツ 大根サラダ 野菜きんぴら 大豆の甘辛煮 小松菜のみそ汁	米飯 肉野菜炒め ポークしゅうまい 中華サラダ 大豆の甘辛煮 小松菜のみそ汁	米飯 えびカツ 大根サラダ 野菜きんぴら 大豆の甘辛煮 小松菜のみそ汁	11月17日 (水)	
26	金	米飯 ★鶏肉のカレー揚げ きのこソテー ★菊花あえ ★ルレクチャェルト わかめスープ	さつまいもごはん さけのみぞ漬け焼き ★くるみ入りかきあえなます 車麩の煮物 ★ルレクチャェルト わかめスープ	米飯 ★鶏肉のカレー揚げ きのこソテー ★菊花あえ ★ルレクチャェルト わかめスープ	さつまいもごはん さけのみぞ漬け焼き ★くるみ入りかきあえなます 車麩の煮物 ★ルレクチャェルト わかめスープ	11月18日 (木)	
29	月	米飯 ポパイオムレツのクリームソース もやしのサラダ さつまいもの甘煮 かつおぶりかけ ニラとえのきのスープ	米飯 ミートコロック ごま和え 五目豆 ニラとえのきのスープ	米飯 ポパイオムレツのクリームソース もやしのサラダ さつまいもの甘煮 かつおぶりかけ ニラとえのきのスープ	米飯 ミートコロック ごま和え 五目豆 大根漬け ニラとえのきのスープ	11月19日 (金)	
30	火	米飯 いかの竜田揚げ コールスロー 生揚げとこんにゃくの含め煮 みかん 麩のみそ汁	(米飯) マーボーメン ナムル 切り昆布の煮付け みかん	米飯 いかの竜田揚げ コールスロー 生揚げとこんにゃくの含め煮 みかん缶 麩のみそ汁	米飯 豚肉の黒酢炒め ナムル 切り昆布の煮付け みかん缶 麩のみそ汁	11月22日 (月)	

※ 天候等の関係で、食品の内容が変更になることがあります。
 ※ 新しいメニューやおすすめのメニューには★がついています。選ぶ時の参考にしてください。

予約締切日に要注意！
注文忘れに注意しましょう！

11月平均栄養価

エネルギー kcal	タンパク質 g	脂質 g	カルシウム mg	マグネシウム mg	鉄 mg	亜鉛 mg	ナトリウム mg	レチノール当量 μg	ビタミンB1 mg	ビタミンB2 mg	ビタミンC mg	食物繊維 g	食塩 g
841	32.0	25.1	458	123	4.7	3.9	1,301	296	0.92	0.64	33	7.3	3.2

秋の味覚を味わおう♪

さつまいもや菊、さんまなどの「秋の味覚」がおいしい季節になりました。“温かい汁物”がおいしく感じられるようにもなり、秋から冬へと少しずつ季節は変わっていきそうです。

11月のスクールランチには、新潟のグルメを代表する「鶏肉のカレー揚げ」や、郷土料理の「かきあえなます」が登場します。新潟県産の高級洋梨「ルレクチェ」を使用したタルトも味わいましょう。新潟グルメ満載のスクールランチをお楽しみに♪

今月のおすすめ

11月10日

ホクホクのさつまいもに甘いみつをからめた**大学芋**。さつまいもは食物繊維が豊富なため、整腸作用が期待できます。また、他の野菜に比べて加熱してもビタミンCが壊れにくいのが特徴です。

11月16日

きのこがたっぷり入った**キノコストロガノフ**。きのこに含まれるビタミンDにはカルシウムの吸収を促進する効果があります。毎日飲んでいる牛乳に含まれるカルシウムの吸収効率を上げてくれます。

11月26日

菊花あえ・かきあえなますは、食用菊「かきのもと」を使用したあえものです。色鮮やかなかきのもとは、新潟県の下越地区のみで食されており、秋の味覚の代表です。シャキシャキとした食感が特徴のかきのもとを、味わいましょう。