

# 2023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	水	★みそずき焼き丼 切干大根の梅酢あえ 生揚げのみそ汁	米飯 ★チーズささみフライ 春雨サラダ ちくわのきんぴら 生揚げのみそ汁	麦ごはん ★みそずき焼き 厚焼き卵 切干大根の梅酢あえ 塩もみ 生揚げのみそ汁	米飯 ★チーズささみフライ 春雨サラダ ちくわのきんぴら 塩もみ 生揚げのみそ汁	10月25日 (水)	
2	木	米飯 あじフライ ビーンズサラダ 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 焼き餃子 シャキシャキサラダ ★白菜スープ	米飯 あじフライ 高野豆腐の煮物 ビーンズサラダ ほうれん草のひたし ★白菜スープ	米飯 厚揚げのオイスターソース炒め 焼き餃子 シャキシャキサラダ ほうれん草のひたし ★白菜スープ	10月26日 (木)	
6	月	★ハッシュドポークライス フレンチオムレツ 大根サラダ	米飯 ホイコーロー ★いわしのカリカリフライ もやしのサラダ 豆腐のスープ	麦ごはん フレンチオムレツ パンネのソテー 大根サラダ 桃缶 ★ハッシュドポーク	米飯 ホイコーロー ★いわしのカリカリフライ もやしのサラダ 豆腐のスープ	10月27日 (金)	
7	火	米飯 いかフライ ★コールスロー 生揚げとこんにゃくの含め煮 ヨーグルト 麩のみそ汁	(米飯) ★マーボーメン ごま和え 切り昆布の煮付け	米飯 いかフライ ★コールスロー 生揚げとこんにゃくの含め煮 ヨーグルト 麩のみそ汁	米飯 ★豚肉の黒酢炒め ごま和え 切り昆布の煮付け ヨーグルト 麩のみそ汁	10月30日 (月)	
8	水	米飯 コーンコロッケ 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 小松菜の浸し じゃが芋のそぼろ煮 油揚げのみそ汁	米飯 コーンコロッケ マカロニサラダ 大根のべっこう煮 風味漬け 油揚げのみそ汁	米飯 ★さばのみそ煮 小松菜の浸し じゃが芋のそぼろ煮 風味漬け 油揚げのみそ汁	10月31日 (火)	
10	金	コッペパン 白身魚フライ ポパイサラダ ★ブロッコリーとえのきのソテー ★クラムチャウダー	米飯 ★肉団子のチリソース ごまびたし 五目豆 白菜のみそ汁	コッペパン 白身魚フライ ポパイサラダ ★ブロッコリーとえのきのソテー きゅうりのピクルス ★クラムチャウダー	米飯 ★肉団子のチリソース ごまびたし 五目豆 きゅうりのピクルス 白菜のみそ汁	11月2日 (木)	
13	月	米飯 肉野菜炒め ポークシュウマイ 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6日 (月)	
14	火	米飯 キャベツメンチカツ ニラともやしのソテー ★白菜のゆずドレッシングサラダ 豆腐のみそ汁	米飯 ★ハンバーグのトマトソース きのこソテー スパゲティサラダ 豆腐のみそ汁	米飯 キャベツメンチカツ ニラともやしのソテー ★白菜のゆずドレッシングサラダ 金時豆の甘煮 豆腐のみそ汁	米飯 ★ハンバーグのトマトソース きのこソテー スパゲティサラダ 金時豆の甘煮 豆腐のみそ汁	11月7日 (火)	
15	水	米飯 ★カレーのネギソース揚げ ごま和え 豚肉とごぼうの甘辛煮 えのきのみそ汁	(人参パン) ★あざりときのこのトハスパゲ 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 豚肉とごぼうの甘辛煮 塩もみ えのきのみそ汁	米飯 豚肉と厚揚げのみそ炒め カレーポテト もやしとわかめのサラダ 塩もみ えのきのみそ汁	11月8日 (水)	
16	木	★ピピンパ 厚焼き卵 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 ビーンズサラダ くきわかめのきんぴら キムチスープ	麦ごはん ★ピピンパ 厚焼き卵 じゃが芋のソテー 即席漬け キムチスープ	米飯 ★鶏肉のごま風味揚げ ビーンズサラダ くきわかめのきんぴら 即席漬け キムチスープ	11月9日 (木)	
17	金	★秋の味覚カレーライス 福神和え 小松菜のソテー	★秋の味覚カレーライス 福神和え 小松菜のソテー	麦ごはん えびシュウマイ 福神和え 小松菜のソテー アーモンド小魚(個) ★秋の味覚カレー	麦ごはん えびシュウマイ 福神和え 小松菜のソテー アーモンド小魚(個) ★秋の味覚カレー	11月10日 (金)	
20	月	米飯 さばのごま照焼き 大根とツナのサラダ 肉じゃが 春雨スープ	(米飯) ちゃんぽん しししゃものフライ なめだけ和え	米飯 さばのごま照焼き 大根とツナのサラダ 肉じゃが パイン缶 春雨スープ	米飯 しししゃものフライ ポイルもやし なめだけ和え 鶏肉とナッツの炒め物 パイン缶 春雨スープ	11月13日 (月)	

日	曜	A	B	C	D	予約 最終日	ランチルーム 使用クラス
21	火	わかめごはん ★さつまいもコロッケ コーンサラダ 大根のそぼろ煮 生揚げのみそ汁	米飯 チーズ入りハバークのケチャップライス ★もやしのカレードレッシング 串麩といんげんの含め煮 生揚げのみそ汁	わかめごはん ★さつまいもコロッケ コーンサラダ 大根のそぼろ煮 青菜ひたし 生揚げのみそ汁	米飯 チーズ入りハバークのケチャップライス ★もやしのカレードレッシング 串麩といんげんの含め煮 青菜ひたし 生揚げのみそ汁	11月14日 (火)	
22	水	豚丼 チーズはんぺんフライ わかめサラダ	★菜めし 肉団子のケチャップ煮 中華サラダ ちくわとちんげん菜のソテー 大根のみそ汁	麦ごはん チーズはんぺんフライ わかめサラダ ちくわとちんげん菜のソテー 昆布の佃煮 豚丼の具	菜めし 肉団子のケチャップ煮 中華サラダ ちくわとちんげん菜のソテー 昆布の佃煮 大根のみそ汁	11月15日 (水)	
<b>キラッと新潟米☆地場もん献立</b>							
24	金	★米飯 ★チキンたれカツ ★小松菜の浸し ★切り昆布の煮付け ★ルレクチェゼリー ★地場もんきのこ汁	★米飯 ★チキンたれカツ ★小松菜の浸し ★切り昆布の煮付け ★ルレクチェゼリー ★地場もんきのこ汁	★米飯 ★チキンたれカツ ★小松菜の浸し ★切り昆布の煮付け ★ルレクチェゼリー ★地場もんきのこ汁	★米飯 ★チキンたれカツ ★小松菜の浸し ★切り昆布の煮付け ★ルレクチェゼリー ★地場もんきのこ汁	11月16日 (木)	
27	月	米飯 豚肉のケチャップ炒め ★チーズ入りスパサラダ フルーツミックス ニラとえのきのスープ	米飯 ★いわしのかば焼き ツナとひじきのサラダ 切干大根の炒り煮 ニラとえのきのスープ	米飯 豚肉のケチャップ炒め ★チーズ入りスパサラダ フルーツミックス 塩もみ ニラとえのきのスープ	米飯 ★いわしのかば焼き 切干大根の炒り煮 ツナとひじきのサラダ 塩もみ ニラとえのきのスープ	11月17日 (金)	
28	火	米飯 チキンのチーズ焼き ★シルバーサラダ 生揚げとこんにゃくの含め煮 わかめのみそ汁	(米飯) ★みそ煮込みうどん 揚げ餃子 グリーンサラダ チーズ	米飯 チキンのチーズ焼き ★シルバーサラダ 生揚げとこんにゃくの含め煮 肉みそ わかめのみそ汁	米飯 揚げ餃子 グリーンサラダ 生揚げとこんにゃくの含め煮 肉みそ わかめのみそ汁	11月20日 (月)	
29	水	★豚たま丼 フレンチサラダ みかん缶 麩のみそ汁	★粟ごはん ちくわの磯辺揚げ コーン入りひたし カラフルビーンズ 麩のみそ汁	米飯 ★豚たま煮 ピーマンソテー フレンチサラダ みかん缶 麩のみそ汁	★粟ごはん ちくわの磯辺揚げ コーン入りひたし カラフルビーンズ みかん缶 麩のみそ汁	11月21日 (火)	
30	木	★キーマカレーライス ツナサラダ ブルー(個)	★中華丼 春巻 切干大根のナムル	麦ごはん コーンシュウマイ ニラともやしのソテー ツナサラダ ブルー(個) ★キーマカレー	麦ごはん 春巻 ニラともやしのソテー 切干大根のナムル ブルー(個) ★中華丼の具	11月22日 (水)	

※ 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
846	31.8	25.0	423	121	4.4	3.9	1,300	257	0.89	0.61	33	7.3	3.2

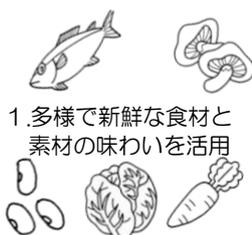


11月24日は和食の日  
いいにほんしょく

～キラッと新潟米☆地場もん献立～

「和食」は日本の自然や歴史から生まれ、受け継がれてきた文化です。和食には4つの特徴があります。その特徴をきちんと理解してみんなで受け継いでいきましょう。スクールランチでも行事食や郷土料理を取り入れながら、ご飯を主食としたバランスの良い和食が多く登場します。ご飯を主食とした「和食」をじっくり味わっていきましょう。

24日は地場産(新潟県産)のきのこが沢山入った「地場もんきのこ汁」です。秋の味覚を味わいましょう。



1. 多様で新鮮な食材と  
素材の味わいを活用



2. バランスがよく、  
健康的な食生活



3. 自然の美しさの表現



4. 年中行事との関わり

