11月　きゅうしょくこんだてひょう

新潟市立西幼稚園

日（曜）	こんだて	エネルギーのもと		体をつくる		体の調子をととのえる	
		たんすいかぶつ	ししつ	たんぱくしつ	むきしつ	ビタミン	
2日（月）	ごはん	米					
	ごまみそしる	じゃがいも	ごま	みそ		にんじん　こまつな	ごぼう　長ねぎ
	メンチカツ	小麦粉　さとう	油	ぶた肉　大豆			たまねぎ　しょうが
	ひじきいために	さとう	油	油あげ　打ち豆	ひじき	にんじん　さやいんげん	しいたけ　こんにゃく
	ぎゅうにゅう				牛乳		
4日（水）	ハヤシライス（むぎ入り）	米　大麦　じゃがいも　米粉 さとう　でん粉	油	ぶた肉		にんじん	たまねぎ　まいたけ　にんにく
	コーンサラダ		油			にんじん	キャベツ　きゅうり　とうもろこし
	かんそうこざかな	さとう　水あめ			かたくちいわし		
	ぎゅうにゅう				牛乳		
5日（木）	ごはん	米					
	あきやさいのにもの	さといも　さとう		とり肉　車ふ	こんぶ	にんじん　さやいんげん	ごぼう　だいこん　れんこん　しめじ こんにゃく
	ししゃもフライ	小麦粉	油		ししゃも		
	しそあえ					にんじん　しそ	キャベツ
	ぎゅうにゅう				牛乳		
6日（金）	キラッと新潟米☆地場もん献立①						
	ごはん	米					
	じばもんじまんじる	さつまいも		ぶた肉　とうふ　みそ		にんじん	ごぼう　だいこん　長ねぎ　こんにゃく
	くるまふのあげに（2こ）	でん粉　さとう	油	車ふ			
	かき入りフレンチサラダ		油				キャベツ　きゅうり　かき
	ぎゅうにゅう				牛乳		
9日（月）	ごはん	米					
	ワンタンじる	ワンタン（小麦粉）		ぶた肉		にんじん　にら	はくさい　長ねぎ
	たらとだいずのチリソースに	さとう　でん粉	油	すけとうたら　大豆		にんじん　さやいんげん	たまねぎ　にんにく　しょうが
	みかんゼリー	さとう					みかん
	ぎゅうにゅう				牛乳		
10日（火）	ごはん	米					
	はくさいじる			打ち豆　みそ		にんじん　こまつな	えのきたけ　はくさい　長ねぎ
	とりにくのカレーやき			とり肉			
	アーモンド入りさつまいもサラダ	さつまいも	ノンエッグマヨネーズ アーモンド			にんじん	きゅうり
	ぎゅうにゅう				牛乳		
11日（水）	ごはん	米					
	とんじる	じゃがいも		ぶた肉　とうふ　みそ		にんじん	ごぼう　長ねぎ
	さけのしおやき			さけ			
	ごま入りかきあえなます	さとう	ごま			こまつな	れんこん　しめじ　もやし　きく
	ぎゅうにゅう				牛乳		
12日（木）	ごはん	米					
	じゃがいものそぼろに	じゃがいも　さとう　でん粉	油	とり肉		にんじん	たまねぎ　たけのこ　しいたけ えだまめ　しょうが
	アーモンド入りちりめんじゃこのつくだに	さとう	アーモンド		ちりめんじゃこ		
	そくせきづけ						きゅうり　キャベツ
	ぎゅうにゅう				牛乳		
13日（金）	ごま入りきんぴらどん（むぎ入り）	米　大麦　さとう　でん粉	油　ごま	ぶた肉		にんじん　さやいんげん	ごぼう　れんこん　しいたけ　きくらげ こんにゃく
	かきたまじる	でん粉		たまご		にんじん　こまつな	たけのこ　えのきたけ　長ねぎ
	なし						なし
	ぎゅうにゅう				牛乳		
16日（月）	ごはん	米					
	わかめじる	じゃがいも		あさり　とうふ　みそ	わかめ	にんじん	長ねぎ
	ハンバーグたれかけ	さとう　でん粉	油	ぶた肉　とり肉　大豆			たまねぎ
	きりぼしだいこんいために	さとう	油	油あげ		にんじん　こまつな	切りぼしだいこん　ごぼう　しいたけ こんにゃく
	ぎゅうにゅう				牛乳		
17日（火）	ごはん	米					
	ごじる	じゃがいも		みそ　大豆		にんじん　こまつな	だいこん　えのきたけ　長ねぎ
	さばのみそに	さとう		さば　みそ			しょうが
	れんこんサラダ		ノンエッグマヨネーズ			にんじん	れんこん　キャベツ　きゅうり とうもろこし

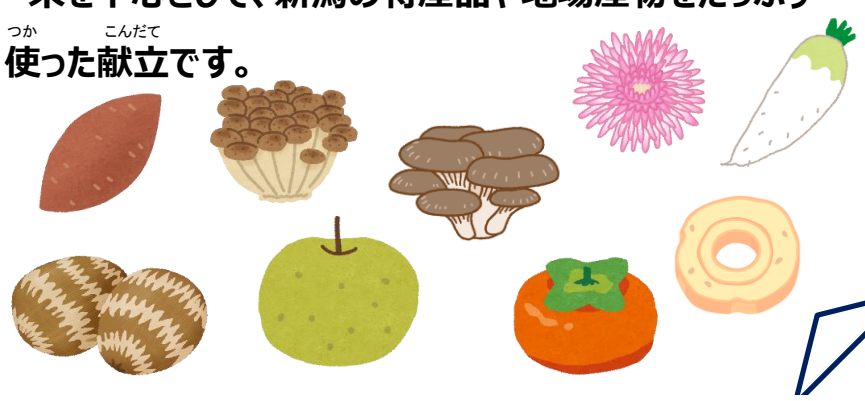
日（曜）	こんだて	エネルギーのもと		体をつくる		体の調子をととのえる	
		たんすいかぶつ	ししつ	たんぱくしつ	むきしつ	ビタミン	
	ぎゅうにゅう				牛乳		
18日（水）	キラッと新潟米☆地場もん献立②						
	ごはん	米					
	じばもんきのこたっぷりじる	さといも		とうふ　みそ		にんじん	だいこん　なめこ　ひらたけ　しめじ　長ねぎ
	かれいのなしソースかけ	でん粉　さとう	油	かれい			なし　たまねぎ
	かきのもとのおひたし					こまつな	きく　もやし
	ミルクゼリー	さとう　水あめ			牛乳　れん乳		
	ぎゅうにゅう				牛乳		
19日（木）	しそごはん	米				しそ	
	もずくとたまごのスープ	でん粉		とうふ　たまご	もずく	にんじん	えのきたけ　長ねぎ
	ぶたにくとれんこんのあまずいため	さとう　でん粉	油	ぶた肉		にんじん　さやいんげん	しめじ　れんこん
	ぎゅうにゅう				牛乳		
20日（金）	カレーあじごはん	米	油				
	とりにくのクリームソース	米粉　さとう　でん粉	油	とり肉　ベーコン いんげん豆	牛乳	にんじん	たまねぎ　しめじ　まいたけ
	くきわかめのサラダ		油		わかめ		キャベツ　きゅうり　とうもろこし
	チーズ				チーズ		
	ぎゅうにゅう				牛乳		
24日（火）	ごはん	米					
	じゃがいもじる	じゃがいも		とうふ　みそ		こまつな	えのきたけ　長ねぎ
	あじフライ	小麦粉	油	あじ			
	きりぼしナポリタン	さとう	油	ソーセージ		にんじん　ピーマン	切りぼしだいこん　たまねぎ　しめじ
	ぎゅうにゅう				牛乳		
25日（水）	おおむぎめん	小麦粉　大麦					
	ごもくうまにじる	さとう　でん粉	油	とり肉　いか　あさり		にんじん　チンゲンサイ	たまねぎ　たけのこ　しいたけ きくらげ　もやし　にんにく　しょうが
	さつまいもとだいずのあげに	さつまいも　さとう	油	大豆			
	みかん						みかん
	ぎゅうにゅう				牛乳		
26日（木）	ごはん	米					
	だいこんのオイスターソースに	さとう	油	ぶた肉　生あげ		にんじん　チンゲンサイ	だいこん　きくらげ　にんにく しょうが　たけのこ
	あつやきたまご	でん粉　さとう	油	たまご			
	もやしのナムル	さとう	油			こまつな	もやし　とうもろこし
	ぎゅうにゅう				牛乳		
27日（金）	ラムサール献立						
	ラムサールカレーライス	米　さといも　さつまいも さとう　でん粉	油	とり肉		にんじん	たまねぎ　しめじ　れんこん にんにく
	だいこんとわかめのサラダ		油		わかめ		だいこん　きゅうり　とうもろこし
	ぶどうゼリー	さとう　水あめ					ぶどう
	ぎゅうにゅう				牛乳		
30日（月）	ごはん	米					
	さつまじる	さつまいも		とり肉　とうふ　みそ		にんじん	だいこん　長ねぎ
	さんましょうがに	さとう　でん粉		さんま			しょうが
	ごま入りごもくきんぴら	さとう	油　ごま			にんじん　さやいんげん	ごぼう　れんこん　しいたけ　きくらげ こんにゃく
	ぎゅうにゅう				牛乳		

※都合により、献立・使用食品を変更する場合があります。ご了承ください。

キラッと新潟米☆地場もん献立

6日(金)18日(水)

米を中心として、新潟の特産品や地場産物をたっぷり使った献立です。



27日(金)ラムサール給食

新潟市で11月30日（月）～12月2日（水）に「世界湿地都市ネットワーク市長会議」が行われます。これに合わせ、新潟市の豊かな水辺環境や自然環境を守っていく大切さを感じるきっかけとして、湿地に関連付けた「ラムサール給食」を実施します。

NIIGATA JAPAN
第５回世界湿地都市ネットワーク市長会議
2026．11.30（月）－ 12.2（水）



佐潟と角田山