

9月の献立予定表

新発田市学校給食紫雲寺共同調理場
令和7年度 9月

日	曜	こ ん だ て			お も な 使 用 食 品						エネルギー		
		主 食	のみの	お か ず	あか おもに体を作る		みどり おもに体の調子をととのえる		きいろ おもに熱や力になる		上段：小学校		
					たんぱく質	カルシウム	カロテン	ビタミンCなど	炭水化物	脂質	下段：中学校		
1	月	ごはん	牛乳	マーボー春雨丼の具 中華きゅうり フルーツ杏仁風プリン	ぶた肉,大豆,豆乳	牛乳	にんじん,ピーマン	しょうが,にんにく,長ねぎ,玉ねぎ,きくらげ,しいたけ,メンマ,きゅうり,キャベツ,もも,あんず	米,春雨,三温糖,かたくり粉	米油,ごま油,ごま	－ kcal 729 kcal		
2	火	ごはん	牛乳	夏野菜カレー わかめサラダ 冷凍パイン	ぶた肉,大豆	わかめ,牛乳	にんじん,かぼちゃ,トマト,えだまめ	にんにく,しょうが,玉ねぎ,なす,りんご,きゅうり,キャベツ,とうもろこし,パイン	米,じゃがいも,三温糖	米油,カレールウ	632 kcal 765 kcal		
3	水	ごはん	牛乳	チキンたれカツ 即席漬け 夏野菜豚汁	とり肉,青大豆,ぶた肉,あやめみそ	塩昆布,煮干しだし,牛乳	にんじん,かぼちゃ	きゅうり,キャベツ,玉ねぎ,とうがん,なす,長ねぎ	米,三温糖,じゃがいも,パン粉	米油,ごま	615 kcal 748 kcal		
4	木	ソフトめん	牛乳	なすのミートソース パンチポテトビーンズ コーンサラダ	ぶた肉,大豆,白いんげん豆,青大豆,金時豆	牛乳	にんじん,えだまめ,トマト	なす,しょうが,にんにく,玉ねぎ,セロリ,とうもろこし,きゅうり,キャベツ	ソフトめん,三温糖,じゃがいも,かたくり粉,米粉	米油,ハヤシルウ	700 kcal 858 kcal		
5	金	ごはん	牛乳	さばのみそ煮 アスパラとアーモンドのおひたし 沢煮椀	さば,ぶた肉,みそ	牛乳	アスパラガス,にんじん,さやえんどう	キャベツ,ごぼう,たけのこ	米,じゃがいも,春雨,砂糖	アーモンド	642 kcal 800 kcal		
8	月	ごはん	牛乳	ピーマンメンチ なすのスタミナ炒め もずくスープ	ぶた肉,とうふ,かまぼこ	もずく,牛乳	ピーマン,にんじん,えだまめ	なす,しょうが,にんにく,玉ねぎ,えのきたけ,たけのこ,とうもろこし,長ねぎ	米,三温糖,かたくり粉,パン粉	米油,ごま油	618 kcal 744 kcal		
9	火	ごはん	牛乳	たまご焼き マヨたく和え トマト肉じゃが	たまご,ぶた肉	牛乳	にんじん,トマト,さやいんげん	たくあん,キャベツ,きゅうり,玉ねぎ,しめじ,こんにゃく	米,じゃがいも,三温糖,砂糖	ノイグ マヨネーズ,ごま,米油	609 kcal 735 kcal		
10	水	ごはん	牛乳	きびなごフライ チンジャオロースー 厚揚げのみそ汁	ぶた肉,厚揚げ,あやめみそ	きびなご,煮干しだし,わかめ,牛乳	にんじん,ピーマン	しょうが,にんにく,たけのこ,もやし,えのきたけ,長ねぎ	米,三温糖,かたくり粉,じゃがいも,玄米粉	米油,ごま油	603 kcal 742 kcal		
11	木	横割り丸パン	牛乳	ハンバーグ ケチャップソース コールスローサラダ アスパラ豆乳ポタージュ	とり肉,ぶた肉,白いんげん豆,豆乳	牛乳	にんじん,アスパラガス	キャベツ,きゅうり,とうもろこし,玉ねぎ,マッシュルーム	パン,三温糖,じゃがいも,米粉	ノイグ マヨネーズ,オリーブ油,シチュールウ	669 kcal 856 kcal		
まごわやさしい献立		12	金	ごはん	牛乳	さばの塩こうじ焼き ごまびたし なめことわかめのみそ汁	さば,青大豆,とうふ,大豆,あやめみそ	煮干しだし,わかめ,牛乳	こまつな,にんじん	たくあん,もやし,玉ねぎ,なめこ,長ねぎ	米,じゃがいも	ごま	651 kcal 753 kcal
16	火	ごはん	牛乳	高野豆腐とかぼちゃの揚げがらめ アーモンドキャベツ なすみそけんちん	高野豆腐,とり肉,とうふ,あやめみそ	煮干しだし,牛乳	ピーマン,かぼちゃ,にんじん	キャベツ,きゅうり,なす,だいこん,こんにゃく,長ねぎ	米,三温糖,じゃがいも	米油,アーモンド,ごま油	636 kcal 779 kcal		
17	水	ごはん	牛乳	特製焼肉 シャキシャキポテトサラダ トックスープ	ぶた肉,あやめみそ,みそ,なると	牛乳	アスパラガス,にんじん	にんにく,しょうが,玉ねぎ,りんご,きゅうり,とうもろこし,もやし,メンマ,しいたけ,長ねぎ	米,三温糖,かたくり粉,じゃがいも,とつく	米油,ごま油	630 kcal 769 kcal		
18	木	中華めん	牛乳	ぎょうざ 海藻とこんにゃくのサラダ ちゃんぽんスープ	ぶた肉,とり肉,なると,豆乳	海藻ミックス,わかめ,牛乳	にんじん,にら	きゅうり,サラダこんにゃく,とうもろこし,しょうが,にんにく,しいたけ,もやし,キャベツ,メンマ,長ねぎ	ゆで中華めん,小麦粉,三温糖	米油,ごま油	583 kcal 711 kcal		
食育の日献立		19	金	ごはん	牛乳	あじの薬味ソースがけ アスパラガスの昆布和え とうがんの小煮物 マスカットゼリー	あじ,とり肉,かまぼこ	塩昆布,牛乳	アスパラガス,にんじん,オクラ	しょうが,長ねぎ,キャベツ,きゅうり,しいたけ,ごぼう,たけのこ,こんにゃく,とうがん,マスカット	米,三温糖,じゃがいも,ゼリー	米油,ごま油	608 kcal 729 kcal
22	月	ごはん	牛乳	にしんの土佐煮 カレーもやし さつま汁	にしん,ぶた肉,とうふ,あやめみそ	煮干しだし,牛乳	にんじん,こまつな	もやし,ごぼう,だいこん,しいたけ,こんにゃく,長ねぎ	米,さつまいも		607 kcal 732 kcal		
24	水	ごはん	牛乳	マーボー丼の具 コーンしゅうまい もやしのナムル	ぶた肉,魚肉,大豆,とうふ	牛乳	にんじん,にら	とうもろこし,しょうが,にんにく,メンマ,しいたけ,長ねぎ,もやし,きゅうり	米,三温糖,かたくり粉,パン粉,でん粉	ごま油,ごま	639 kcal 798 kcal		
25	木	背割りコッペパン	牛乳 ミルメーク コーヒー	カレービーンズ パインサラダ 洋風かきたまスープ	ぶた肉,大豆,ベーコン,たまご	牛乳	トマト,にんじん,こまつな	にんにく,しょうが,玉ねぎ,しいたけ,パイン,キャベツ,きゅうり	パン,三温糖,じゃがいも,かたくり粉,ミルメーク,コーヒー	米油,カレールウ	604 kcal 756 kcal		
26	金	ごはん	牛乳	赤魚の白しょうゆ焼き 洋風おから 新発田麩のみそ汁 ぶどうゼリー	赤魚,ぶた肉,おから,豆乳,あやめみそ,大豆	煮干しだし,牛乳	にんじん,ピーマン,こまつな	玉ねぎ,とうもろこし,だいこん,長ねぎ,ぶどう	米,じゃがいも,新発田麩,ゼリー	米油	603 kcal 722 kcal		
29	月	コーンライス	牛乳	ミートボール グリーンサラダ かぼちゃの豆乳クリームスープ ヨーグルト	ぶた肉,ベーコン,白いんげん豆,豆乳	牛乳,ヨーグルト	アスパラガス,ブロッコリー,にんじん,かぼちゃ	とうもろこし,キャベツ,きゅうり,玉ねぎ	米,三温糖,じゃがいも,米粉,米パン粉	米油,オリーブ油	633 kcal 760 kcal		
30	火	ごはん	牛乳	たらのレモンソース 切干大根サラダ 豆腐の中華煮	たら,ぶた肉,ほたて,とうふ	牛乳	にんじん	レモン,切干しだいこん,キャベツ,きゅうり,しょうが,玉ねぎ,たけのこ,しいたけ,はくさい,長ねぎ	米,三温糖,かたくり粉	米油,ごま油,ごま	640 kcal 777 kcal		

* 給食の予定 *

1日（月）紫雲寺中 給食開始
2日（火）紫雲寺小・加治川小 給食開始
25日（木）紫雲寺小6年・加治川小6年 給食なし
26日（金）紫雲寺小6年・加治川小6年 給食なし

* 下線は新発田市産、太字は紫雲寺産のものを示します。
* 物価の変動や気候等により、献立が変更になることがあります。

早寝早起き朝ごはん、元気に学校生活を

2学期も、早寝早起き朝ごはんを合言葉に、元気に学校生活を送りましょう。