9月の献立予定表

２０２３年9月新発田市学校給食五十公野共同調理場

日(曜)	こんだて 主食	おかず	のみもの	主な材料 あか おもに体をつくる たんぱく質 1群 肉・魚・卵 大豆・豆製品	ミネラル(無機質) 2群 牛乳・海藻・乳製品・小魚	みどり おもに体の調子をととのえる ビタミン 3群 緑黄色野菜	ビタミン 4群 その他の野菜・果物	きいろ おもにエネルギーになる 炭水化物 5群 穀類・いも類・砂糖	脂質 6群 油・種実	給食予定 3つの食品群 5大栄養素 6つの食品群 上段小学校・下段中学校	エネルギー	たんぱく質
1 金	ごはん	キムタクどんのぐ	牛乳	ぶたにく	牛乳		しょうが,はくさいキムチ,たくあん,**たまねぎ**	**こめ**,かたくりこ	ごまあぶら,ごま			
	（キムタクどん）	さつまいもサラダ				にんじん	キャベツ,**きゅうり**,コーン,りんご	さつまいも,さとう	マヨネーズ（たまごなし）	**中学校開始**		
		わかめのみそしる		**とうふ,あやめみそ**	わかめ,にぼしだし	にんじん	もやし,えのきたけ,**ねぎ**			ー	ー	
		アップルシャーベット					りんご	さとう		770kcal	30.4 g	
4 月	わかめごはん		ヨーグルトドリンク		ヨーグルト/わかめ			**こめ**/さとう		**小学校開始**		
		メンチカツ		ぶたにく,とりにく			キャベツ,たまねぎ,しょうが,にんにく	こむぎこ,パンこ,さとう	あぶら	**いじみの分校開始**		
		もやしのナムル				にんじん	もやし,**きゅうり**	さとう	ごま,ごまあぶら	638kcal	25.5 g	
		みそかきたまじる		たまご,**とうふ,あやめみそ**	にぼしだし		えのきたけ,**ねぎ**	かたくりこ,**じゃがいも**		857kcal	30.8 g	
5 火	ソフトめん		牛乳		牛乳			ソフトめん				
		じゃがいもとコーンのサラダ					キャベツ,コーン,**きゅうり**,りんご	じゃがいも	ごま			
		あさりとツナのトマトソース		ツナ,あさり	チーズ	にんじん,トマト	にんにく,**たまねぎ**,セロリー マッシュルーム	さとう,こむぎこ	あぶら	682kcal	26.9 g	
		れいとうパイン					パイン	さとう		828kcal	32.9 g	
6 水	ごはん		牛乳					**こめ**				
		ポークシュウマイ　2ケ		ぶたにく,とりにく,だいず ほたて	牛乳		たまねぎ,しょうが	シュウマイのかわ				
		きりざい		なっとう		**オクラ**,にんじん	たくあん		ごま	594kcal	22.6 g	
		ワンタンスープ		ぶたにく,なると		にんじん	しいたけ,メンマ,もやし,**ねぎ**	ワンタン	ごまあぶら	798kcal	34.1 g	
7 木	ごはん		牛乳		牛乳			**こめ**				
	（やきにくどん）	とくせいやきにくどんのぐ		ぶたにく,**あやめみそ**		にんじん　**あおピーマン**	しょうが,にんにく,**たまねぎ**,りんご	さとう,かたくりこ	あぶら,ごま			
		フルーツのゼリーあえ					パインかん,みかんかん,ももかん,ぶどう	さとう		607kcal	26.3 g	
		もずくのみそしる		だいず,**とうふ,あやめみそ**	もずく		えのきたけ,**ねぎ**	**じゃがいも**		753kcal	31.9 g	
8 金	ターメリックライス		牛乳		牛乳			**こめ**				
		ビーンズサラダ		だいず,ひよこまめ		にんじん	キャベツ,**きゅうり**,コーン,りんご	さとう	あぶら			
		キーマカレー		ぶたにく,だいず		トマト,にんじん	しょうが,にんにく,**たまねぎ**,セロリー	こむぎこ,カレールウ	あぶら	736kcal	23.7 g	
		はちみつレモンゼリー						はちみつレモンゼリー		809kcal	28.4 g	
11 月	むぎごはん		牛乳		牛乳			**こめ**,むぎ		**中学校なし**		
	（マーボーはるさめどん）	マーボーはるさめどんのぐ		ぶたにく,だいず,みそ オイスターソース		にんじん,**あおピーマン**	しょうが,にんにく,**たまねぎ**,メンマ,しいたけ,**ねぎ**	さとう,かたくりこ はるさめ	あぶら,ごまあぶら			
		こんにゃくサラダ		だいず		にんじん	キャベツ,**きゅうり**,コーン	こんにゃく,さとう	あぶら	613kcal	21.5 g	
		アップルシャーベット					りんご	さとう		ー	ー	
12 火	コッペパン	りんごジャム	牛乳		牛乳		りんご	コッペパン/さとう	あぶら			
		ほうれんそうオムレツ		たまご		ほうれんそう		さとう,かたくりこ	あぶら			
		ラタトゥイユ		とりにく		かぼちゃ,トマト	にんにく,**たまねぎ**,**なす**,ズッキーニ	さとう	あぶら	630kcal	26 g	
		あさりのとうにゅうチャウダー		あさり,いんげんまめ, とうにゅう		にんじん,**パセリ**	**たまねぎ**,しめじ	**じゃがいも**, こむぎこ,ルウ	あぶら	766kcal	30.5 g	
13 水	ごはん		牛乳		牛乳			**こめ**				
		いわしのかんろに		いわし			しょうが	さとう				
		きゅうりのごまこんぶあえ			こんぶ	にんじん	キャベツ,きゅうり		ごま	609kcal	24.3 g	
		とうがんのカレーに		ぶたにく,あつあげ		にんじん	にんにく,えのきたけ,**たまねぎ** とうがん,**ねぎ**	**じゃがいも**,こんにゃく, カレールウ		747kcal	28.2 g	
14 木	ごはん		牛乳		牛乳			**こめ**				
		ポテトとおこめのささみカツ		とりにく,だいず				じゃがいも,こめこ, さとう,かたくりこ	あぶら			
		きりぼしだいこんのオイスターソースいため		オイスターソース さつまあげ		にんじん,さやいんげん	きりぼしだいこん,**たまねぎ** しょうが,にんいく	こんにゃく,さとう	ごま,ごまあぶら	625kcal	27.4 g	
		しばたふのみそしる		**とうふ,あやめみそ**, だいず	にぼしだし,わかめ	にんじん	もやし,**ねぎ**	**じゃがいも**,しばたふ		756kcal	31.1 g	
15 金	ごはん		牛乳		牛乳			**こめ**				
		ハンバーグのバーベキューソースかけ		ぶたにく,とりにく,だいず			たまねぎ,りんご,しょうが,にんにく	さとう,かたくりこ	あぶら			
		ひじきナッツサラダ			ひじき	にんじん	**きゅうり**,コーン,えだまめ	さとう	アーモンド,あぶら	629kcal	24.4 g	
		みそストローネ		ベーコン,みそ		にんじん,トマト	**たまねぎ**,しめじ,**なす**	**じゃがいも**		782kcal	29.5 g	
19 火	ゆでちゅうかめん		牛乳		牛乳			ちゅうかめん		**東中学校なし**		
		はるまき		ぶたにく,だいず		にんじん	たまねぎ,キャベツ	はるまきのかわ,はるさめ	あぶら			
		きゅうりのピリからあえ				にんじん	**きゅうり**,キャベツ		ごま,ごまあぶら	678kcal	24.2 g	
		ごもくうまにスープ		ぶたにく,なると オイスターソース		にんじん	**たまねぎ**,キャベツ,しいたけ, メンマ,もやし,**ねぎ**	かたくりこ	ごまあぶら,あぶら	843kcal	29.2 g	
20 水	ごはん	あじつけのり	牛乳		牛乳/のり			**こめ**		**食育の日献立**		
		ホキたつたあげ		ホキ				かたくりこ	あぶら			
		たくあんサラダ		かつおぶし		にんじん,こまつな	キャベツ,たくあん	さとう	ごま,あぶら	590kcal	26.8 g	
		じゃがいものこにもん		とりにく,**あつあげ** かまぼこ,かつおだし		にんじん	ごぼう,しいたけ,だけのこ とうがん,だいずもやし	こんにゃく **じゃがいも**,さとう		744kcal	30.3 g	
21 木	ごはん	ツナたまどんのぐ	牛乳	ツナ,たまご	牛乳	にんじん	しょうが,**たまねぎ**	**こめ**/さとう	あぶら			
	(ツナたまどん)	かぼちゃのサラダ				かぼちゃ,にんじん	キャベツ,**きゅうり**,コーン,りんご	さとう	マヨネーズ(たまごなし)	608kcal	21.6 g	
		さわにわん		かまぼこ,かつおだし		にんじん	ごぼう,しいたけ,だけのこ えのき,もやし,**ねぎ**	はるさめ		765kcal	26.9 g	
22 金	ごはん		牛乳		牛乳			**こめ**				
		さばのみそに		さば,みそ				かたくりこ,さとう				
		アーモンドぴたし				にんじん,こまつな	もやし		アーモンド	643kcal	28.3 g	
		さつまじる		**とうふ,あやめみそ** とりにく	にぼしだし	にんじん	だいこん,ごぼう,**ねぎ**	さつまいも こんにゃく		752kcal	29.9 g	
25 月	むぎごはん	マーボーどんのぐ	牛乳	ぶたにく,だいず,テンメンジャン みそ,とうふ,オイスターソース	牛乳	にんじん	しょうが,**ねぎ**,しいたけ,メンマ	**こめ**,むぎ かたくりこ,さとう	ごまあぶら, あぶら,ごま			
	（マーボーどん）	ぎょうざ　2ケ		ぶたにく,とりにく,だいず			キャベツ,たまねぎ,にら	ぎょうざのかわ,さとう	あぶら	647kcal	26.1 g	
		かいそうサラダ			かいそう	にんじん	キャベツ,**きゅうり**,コーン	さとう	あぶら	846kcal	31.5 g	
26 火	せわりコッペパン	チリコンカーン	牛乳	ぶたにく,だいず	牛乳	トマト	しょうが,にんにく,**たまねぎ** マッシュルーム	コッペパン/さとう	あぶら			
		コロコロこんにゃくサラダ			わかめ		**きゅうり**,コーン,えだまめ	こんにゃく,さとう	あぶら			
		やさいたっぷりパスタスープ		ベーコン		にんじん	**たまねぎ**,キャベツ,しめじ	マカロニ,じゃがいも	あぶら	573kcal	27.1 g	
		小学校チーズ,中学校ヨーグルト			チーズ/ヨーグルト					733kcal	33.3 g	
27 水	ごはん	キムタクどんのぐ	牛乳	ぶたにく	牛乳		しょうが,はくさいキムチ,たくあん **たまねぎ**	**こめ**,かたくりこ	ごまあぶら,ごま	**中学校なし**		
	（キムタクどん）	さつまいもサラダ				にんじん	キャベツ,きゅうり,コーン,りんご	さつまいも,さとう	マヨネーズ（たまごなし）			
		わかめのみそしる		**とうふ,あやめみそ**	わかめ,にぼしだし		もやし,えのきたけ,**ねぎ**			625kcal	25 g	
		小学校６年生のみつきみデザート					みかん	さとう		ー	ー	
28 木	ごはん	あつやきたまご	牛乳	たまご	牛乳			**こめ**/かたくりこ, さとう	あぶら	**小学校6年なし 分校なし**		
		ごまあえ				にんじん,こまつな	キャベツ	さとう	ごま			
		にくじゃが		ぶたにく,かつおだし		にんじん	**たまねぎ**,しいたけ,ごぼう,しょうが	じゃがいも,さとう こんにゃく	あぶら	602kcal	23.1 g	
		ふりかけ		かつおぶし	のり			さとう		751kcal	28.4 g	
29 金	ごはん	うさぎのてりやきハンバーグ	牛乳	ぶたにく,とりにく,だいず	牛乳		たまねぎ	**こめ**/かたくりこ,さとう		**小学校6年なし 分校なし**		
		くきわかめきんぴら		さつまあげ,かつおだし	くきわかめ	にんじん	ごぼう	こんにゃく,さとう	ごまあぶら,ごま			
		つきみじる		とりつくね	にぼしだし	にんじん	だいこん,えのきたけ,**ねぎ**	こんにゃく, かぼちゃいももち		637kcal	21.1 g	
		つきみデザート					みかん	さとう		814kcal	26.8 g	

※太字は新発田市の地場産物、郷土料理です。　※こんだては食材などの都合により変更になることがあります。