

9月献立予定表

2023.9 新発田市学校給食川東共同調理場

日	こんだて			主な材料					給食予定	
	主食	おかず	のみもの	あか おもに体をつくる		みどり おもに体の調子をととのえる		きいろ おもにエネルギーにな		
				たんぱく質	ミネラル(無機質)	ビタミン		炭水化物		脂質
1金	キムタク丼 (ごはん)	(キムタク丼の具) ポテトサラダ わかめのかきたまみそしる はちみつレモンゼリー	牛乳	ふたにく とうふ あやめみそ たまご	わかめ 牛乳	にんじん	しょうが はくさいキム チ たくあん たまねぎ きゅうり キャベツ コー ン もやし えのきたけ なごねぎ レモン	こめ かたくりこ じゃがいも さとう はちみつ	ごまあぶら こ ま ノンエッグ マヨネーズ	川東中開始
4月	ごはん	しろみざかなのレモンソースかけ ごまびたし もずくのみそしる ぶどうゼリー	牛乳	ホキ とうふ だい す あやめみそ	もずく 牛乳	にんじん こまつ な	レモン キャベツ もやし し きゅうり えのきたけ なごねぎ ぶどう	こめ かたくりこ さとう じゃがいも	あぶら こま	川東小、竹俣特 別支援開始
5火	ツナたまそぼろどん (ごはん)	(ツナたまそぼろどんのぐ) アスパラガスのサラダ ワントンスープ	牛乳	ツナ たまご なる と	牛乳	にんじん アスパ ラガス こまつな	しょうが たまねぎ キャ ベツ きゅうり コー ン しいたけ もやし メン マ なごねぎ	こめ さとう ワ ンタンかわ	あぶら こま	
6水	コッパン	チリコンカン コールスローサラダ パスタスープ れいとうみかん	牛乳	ふたにく だいす ミート だいす ベーコン	牛乳	にんじん トマト	にんにく たまねぎ みか ん きゅうり キャベツ セロリー しめじ みか ん	パン さとう か たくりこ じゃがい も マカロニ	あぶら ノン エッグマヨネー ズ	
7木	ごはん	キャベツメンチ きりほしだいこんのオイスターソースいため なつやさいじる	牛乳	とりにく ふたにく だいす あつあげ さつまあげ	牛乳	にんじん さやい んげん かぼちゃ	キャベツ にんにく しょうが たまねぎ きり ほしだいこん こぼう なす なごねぎ	こめ こんにやく さとう	あぶら こまあ ぶら こま	
8金	なつやさいキーマ カレーライス (むぎごはん)	(なつやさいキーマカレー) ビーンズサラダ 中竹れいとうパン	牛乳	だいす ふたにく だいすミート	牛乳	にんじん かぼちゃ トマト	きゅうり キャベツ コー ン えだまめ しょうが にんにく たまねぎ なす チャツネ 中竹パン	こめ むぎ さと う じゃがいも	あぶら カレール ウ	
11月	ごはん	くるまふのカレーがらめ いそかあえ さわにわん	牛乳	とりにく だいす ふたにく かまぼこ	のり 牛乳	にんじん こまつ な	もやし キャベツ しい たけ こぼう きりほし だいこん えのきたけ なごねぎ	こめ くるまふ かたくりこ さと う はるさめ じゃがいも	あぶら	川東中なし
12火	わふうビビンバ (ごはん)	(わふうビビンバのぐ) やさいのナムル くきわかめのちゅうかスープ ミルク	牛乳	ふたにく だいす ミート とうふ か まぼこ	くきわかめ 牛乳	にんじん しそ こまつな	しょうが こぼう はく さいキムチ たくあん もやし えのきたけ なご ねぎ	こめ さとう か たくりこ	あぶら こまあ ぶら こま	
13水	ソフトめん	あさりとツナのトマトソース アスパラとアーモンドのサラダ	牛乳	ツナ あさり	牛乳	にんじん トマト アスパラガス	にんにく たまねぎ セロ リー マッシュルーム コーン きゅうり	ソフトめん さと う フラウンルウ じゃがいも	あぶら アーモ ンド	
14木	わかめごはん	とりにくのからあげ はるさめサラダ トマトいりたまごスープ 中竹ヨーグルト	牛乳	とりにく たまご	わかめ 牛乳 中竹ヨーグル ト	にんじん トマト チンゲンツアイ	キャベツ コーん きゅう り たまねぎ	こめ はるさめ さとう じゃがいも かたくりこ	あぶら こまあ ぶら こま	
15金	ごはん	いわしのかんろに きゅうりのごまこんぶあえ とうがんのカレーに	牛乳	いわし ふたにく あつあげ	こんぶ 牛乳	にんじん	きゅうり キャベツ にん にく えのきたけ たまね ぎ とうがん なごねぎ	こめ さとう じゃ がいも こんにゃ く	ごま カレール ウ	
19火	ごはん	ぶりフライ ごまあえ とうがんのこにもん ソースこぶくろ	牛乳	ぶり とりにく か まぼこ あつあげ	牛乳	こまつな にんじ ん	もやし こぼう しい たけ たけのこ とうがん	こめ こむぎこ パンこ さとう こんにやく じゃ がいも	あぶら こま	食育の日こんだ て 竹俣特支高等部 なし
20水	コッパン	ほうれんそうオムレツ ラタトゥイユ あさりのとうにゅうチャウダー	牛乳	たまご とりにく あさり しろいんげ んまめ とうにゅう	牛乳	ほうれんそう か ぼちゃ トマト にんじん パセリ	にんにく たまねぎ なす しめじ	パン さとう じゃがいも	あぶら ホワイト トルウ	竹俣特支高等部なし
21木	ごはん	ポロニアカツ うましおひじき みそかきたまじる	牛乳	とりにく あぶらあ げ とうふ たまご あやめみそ	ひじき 牛乳	にんじん こまつ な	しいたけ えだまめ たま ねぎ	こめ こめこ か たくりこ しらた き さとう じゃ がいも	あぶら	竹俣特支高等部なし
22金	ごはん	ハンバーグのパーベキューソースかけ ひじきナッツサラダ みそストローネ	牛乳	とりにく ふたにく ベーコン あやめみ そ	ひじき 牛乳	にんじん トマト	しょうが にんにく り んご きゅうり えだまめ コーン たまねぎ しめじ なす	こめ さとう か たくりこ じゃがい も	あぶら アーモ ンド	竹俣特支高等部なし
25月	ごはん	さばのみそに アーモンドびたし さつまじる	牛乳	さば みそ とりに く とうふ あやめみ そ	牛乳	にんじん こまつ な	もやし だいこん こぼ う なごねぎ	こめ こんにやく さつまいも	アーモンド	竹俣特支高等部なし
26火	ごはん	たまごやき マヨたくあえ にくじゃが ふりかけ	牛乳	たまご ふたにく かつおぶし	牛乳 のり	にんじん	たくあん キャベツ き ゅうり しょうが こぼう しいたけ たまねぎ	こめ こんにやく じゃがいも さとう	ノンエッグマヨ ネーズ こま あぶら	竹俣特支高等部なし
27水	ゆでちゅうかめん	はるまき きゅうりのピリからあえ ごもくうまにスープ	牛乳	ふたにく なると	牛乳	にんじん こまつ な	きゅうり キャベツ た まねぎ しいたけ メン マ もやし なごねぎ	ちゅうかめん か たくりこ こむぎ こ はるさめ	あぶら こまあ ぶら こま	川東中、竹俣特 支高等部なし
28木	マーボーどん (むぎごはん)	(マーボーどんのぐ) ぎょうざ こんにやくサラダ	牛乳	ふたにく とりにく だいすミート とう ふ あやめみそ	わかめ 牛乳	にんじん	キャベツ きゅうり こ んにやく コーん しょ うが なごねぎ メンマ しいたけ	こめ むぎ さと う かたくりこ	ごまあぶら あ ぶら こま	川東小6年、竹 俣特支中3・高 等部なし
29金	ごはん	うさぎハンバーグ えだまめとはるさめのサラダ つきみじる おつきみデザート	牛乳	とりにく ふたにく とうふ かまぼこ	牛乳	にんじん トマト	にんにく しょうが た まねぎ もやし えだま め だいこん えのきた け こぼう なごねぎ	こめ かたくりこ はるさめ さとう こんにやく	あぶら こまあ ぶら	お月見こんだ て、川東小6 年、竹俣特支中 3・高等部なし

※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。