

# 9月の献立予定表

新発田市学校給食七葉共同調理場

日	こんだて		主な材料						エネルギー (kcal)	給食予定	
	主食	おかず	あか おもに体を作る		きいろ おもに熱や力になる		みどり おもに体の調子をととのえる				
			たんぱく質	カルシウム	炭水化物	脂質	カロテン	ビタミンCなど			
1金	えびと豆腐のチリソース丼 (ごはん)	(えびと豆腐のチリソース丼の具) ポテトサラダ ももヨーグルト	牛乳	えび, とうふ	きゅうにゅう, ヨーグルト	ごめ, かたくりこ, じゃがいも, さとう	あぶら, ノンエッ グマヨネーズ	にんじん	にんにく, しょうが, たけのこ, たまねぎ, きくらげ, ねぎ, きゅう り, キャベツ, とうも ろこし, もも	832	七葉中学校 加治川中学校 給食開始
4月	ハヤシライス (ごはん)	(ハヤシソース) カラフルサラダ アップルシャーベットの	牛乳	ぶたにく	きゅうにゅう	ごめ, じゃがいも, さ とう	あぶら	にんじん, トマト, パプリカ	にんにく, しょう が, セロリ, たまね ぎ, しめじ, キャベ ツ, きゅうり, とうも ろこし, りんご	601 740	七葉小学校 加治川小学校 給食開始
5火	ごはん	さばのみそ煮 ゆかりあえ もずくのみそ汁	牛乳	さば, みそ, あつあ げ, あやめみそ	もずく, きゅう にゅう	ごめ, じゃがいも	ごま	にんじん, しそ	キャベツ, きゅうり, もやし, だいこん, えのきたけ, ねぎ	617 724	
6水	背割りコッペパン	豆腐入りドライカレー アーモンドサラダ コンソメジュリエヌ	牛乳	とりにく, だいす, とうふ, あおだいす, ハム	きゅうにゅう	パン, じゃがいも, さ とう	あぶら, アーモン ド	トマト, にんじん	しょうが, にんに く, たまねぎ, きゅう り, セロリ, キャベ ツ	606 771	
7木	ごはん	ブリかつ 切干大根のごま酢あえ じゃがいもとわかめのみそ汁	牛乳	ぶり, とうふ, あやめ みそ	わかめ, きゅう にゅう	ごめ, パン, こむ ぎ, じゃがいも, さ とう	あぶら, ごま	にんじん, こまつ な	きりしだいこん, もやし, えのきた け, ねぎ	647 829	
8金	ごはん	ハンバーグのバーベキューソースがけ しょうゆフレンチ レタスとたまごのスープ	牛乳	とりにく, ぶたに く, ベーコン, たま ご	きゅうにゅう	ごめ, かたくりこ, じゃがいも, さとう, みずあめ	あぶら		しょうが, にんに く, りんご, キャベツ, きゅうり, もやし, とう もろこし, セロリ, た まねぎ, レタス	626 782	
11月	ピラフ	枝豆コロッケ グリーンサラダ みそストローネ	牛乳	ハム, ウィナー, ベーコン, あやめ みそ	きゅうにゅう	ごめ, じゃがいも, さ とう, パン, こむ ぎ	あぶら	ブロッコリー, に んじん, トマト	とうもろこし, ク リンピース, たまね ぎ, えだまめ, キャ ベツ, きゅうり, しめ じ, なす	626 -	七葉中学校 加治川中学校 給食なし
12火	ツナそぼろ丼 (ごはん)	(ツナそぼろ丼の具) 磯香あえ かぼちゃのみそ汁	牛乳	ツナ, だいす, とう ふ, あおだいす, あや めみそ	のり, きゅうにゅ う	ごめ, さとう	あぶら	にんじん, かほ ちゃ	しょうが, たまね ぎ, キャベツ, もやし, しめじ, ねぎ	612 783	
13水	ソフトめん	あさりとツナのトマトソース ほうれん草オムレツ フルーツサラダ	牛乳	ツナ, あさり, たま ご	きゅうにゅう	ソフトめん, さと う	あぶら	にんじん, トマト, ほうれんそう	にんにく, たまね ぎ, セロリ, マッシュ ルーム, キャベツ, きゅうり, あまなつ, パイ	673 814	加治川小学校 4年生 給食なし
14木	ごはん ふりかけ	いわしのカリカリフライ ひじきと豆のサラダ ワントンスープ	牛乳	かつおぶし, いわ し, だいす, とりに く	のり, あおのり, ひ じき, きゅうにゅ う	ごめ, さとう, ワ ンタンのかわ, じゃ がいも, かたくり こ, みずあめ, げん まいこ	あぶら, ごま	にんじん, こまつ な, かぼちゃ	えだまめ, きゅう り, キャベツ, とうも ろこし, しいたけ, もやし, メンマ, ね ぎ	648 770	
15金	ごはん	白身魚のマスタードソースがけ アーモンドびたし 青菜となめこのみそ汁	牛乳	ホキ, とうふ, あやめ みそ	きゅうにゅう	ごめ, かたくりこ, はちみつ, さとう, じゃがいも	あぶら, ノンエッ グマヨネーズ, アーモンド	にんじん, こまつ な	りんご, キャベツ, もやし, なめこ, ね ぎ	629 785	
19火	食育の日献立 ごはん	さばのカレー照り焼き ごまあえ じゃがいもの小煮物	牛乳	さば, とりにく, か まぼこ, あつあ げ	きゅうにゅう	ごめ, じゃがいも, さとう	ごま	こまつな, にん じん	キャベツ, もやし, ごぼう, こんにゃ く, しいたけ, たけ のこ, とうがん	657 808	
20水	パンパン	コロッケ ラタトゥイユ カレーコンソメスープ	牛乳	ぶたにく, とりに く, だいす, ベー コン	きゅうにゅう	パン, さとう, じゃ がいも, パン, こ むぎ, みずあめ, かたくりこ	あぶら	かぼちゃ, トマト, にんじん, ブロッ コリー	パイ, にんにく, たまねぎ, なす, ス ズキー, セロリ, キャベツ, しめじ	631 832	
21木	マーボー丼 (ごはん)	(マーボー丼の具) こんにゃくサラダ レモンカスターダルト	牛乳	ぶたもも, だいす, とうふ, みそ, たま ご	わかめ, きゅう にゅう	ごめ, さとう, か たくりこ, こむぎ こ, みずあめ	あぶら, ごま, マ ーガリン	にんじん, にら	しょうが, にんに く, たまねぎ, メン マ, しいたけ, ね ぎ, きゅうり, とう もろこし, こんに ゃく, レモン	692 829	加治川小学校 5年生 給食なし
22金	ごはん	鶏肉の薬味ソースがけ きゅうりともやしのピリ辛漬 なすけんちん汁	牛乳	とりにく, とうふ	きゅうにゅう	ごめ, かたくりこ, じゃがいも, さと う	あぶら	にんじん	しょうが, ねぎ, き ゅうり, もやし, キャ ベツ, ごぼう, こんに ゃく, なす	621 763	七葉小学校 4年生 加治川小学校 5年生 給食なし
25月	夏野菜ポークカレーライス (ごはん)	(夏野菜ポークカレー) コーンサラダ 冷凍みかん	牛乳	ぶたにく	チーズ, きゅう にゅう	ごめ, じゃがいも, さとう	バター, あぶら	かぼちゃ, トマト, にんじん	しょうが, にんに く, たまねぎ, なす, りんご, パパイ, え だまめ, キャベツ, きゅうり, とうも ろこし, みかん	659 809	
26火	ごはん	焼き肉 フルーツのゼリーあえ 夏野菜汁	牛乳	ぶたにく, あぶ らあげ, だいす, あ やめみそ	きゅうにゅう	ごめ, さとう, か たくりこ	あぶら, ごま	にんじん, かほ ちゃ	しょうが, にんに く, たまねぎ, キャ ベツ, パイン, もも, みかん, ぶどう, とう がん, こんにゃく, なす	656 815	
27水	ゆで中華めん	野菜タンメンスープ 揚げぎょうざ 海藻サラダ	牛乳	ぶたにく	わかめ, きゅう にゅう	ゆでちゅうかめ ん, さとう, こむ ぎ	あぶら, ごま	にんじん, にら	しょうが, にんに く, たまねぎ, きくら げ, キャベツ, もやし, メンマ, ねぎ, きゅう り, とうもろこし	611 -	七葉中学校 加治川中学校 給食なし
28木	わかめごはん	たまごやき 五目きんぴら 豚汁	牛乳	たまご, さつまあ げ, ぶたにく, あ つあげ, あやめ みそ	くきわかめ, き ゅうにゅう	ごめ, じゃがいも, さとう, かたくり こ	あぶら, ごま	にんじん, さやい んげん	こんにゃく, たけ のこ, ごぼう, たま ねぎ, だいこん, ね ぎ	592 723	七葉小学校 6年生 加治川小学校 6年生 給食なし
29金	十五夜献立 ごはん	いわしの甘露煮 枝豆と春雨のサラダ 月見汁 お月見デザート	牛乳	いわし, とりに く	きゅうにゅう, か んてん	ごめ, ほるさめ, さ とう, かたくりこ, じゃがいも, みず あめ	あぶら	にんじん, かほ ちゃ	しょうが, もやし, き ゅうり, えだまめ, た まねぎ, だいこん, え のきたけ, ごぼう, こんに ゃく, ねぎ, みかん, りんご	683 815	七葉小学校 6年生 加治川小学校 6年生 給食なし

\*太字は郷土料理と新発田市産のものを示します。 \*魚には骨があります。はしを上手に使ってよくかんで食べましょう。 \*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。