

9月給食献立予定表

令和5年度

新発田市学校給食西共同調理場

月		火	水	木	金
☆郷土料理、地場産物は 太字 になっています。 ☆毎月19日は食育の日です。 地場産物 コシヒカリ、豆腐、厚揚げ、青大豆、あやめみそ、玉ねぎ、アスパラガス、なす、じゃがいも、ピーマン、きゅうり、長ねぎ ※献立は都合により変更となることがあります。		天候や生育状況により、地場産物でないものに変更となる場合があります。	あさ 朝ごはんは、午前中の元気のもとです。 げんき しっかり食べて とうこう 登校しましょう。	日付 給食のない学校・学年 その他の連絡 (献立) 黄色の食品 (熱や力になる食品) 赤色の食品 (体をつくる食品) 緑色の食品 (体の調子を整える食品) エネルギー	1 中学校開始 ごはん 豚キムチ丼の具 シャキシャキポテトサラダ わかめスープ 牛乳 ぶどうゼリー 米 ジャがいも 油 でん粉 砂糖 ごま 豚肉 かまぼこ 豆腐 みそ わかめ 牛乳 白菜 玉ねぎ にんじん キャベツ ピーマン きゅうり たけのこ 長ねぎ コーン しょうが にんにく えのきたけ ぶどう果汁 中: 755 kcal
4	小学校開始	5	6	7	8
麦ごはん 夏野菜カレー ビーンズサラダ 牛乳 冷凍みかん		ごはん キャベツメンチカツ 個袋ソース 切り干し大根のオイスター炒め トマトと卵の中華スープ 牛乳	ソフトめん あさりとツナのトマトソース アスパラガスのサラダ 牛乳 冷凍パイ	ごはん 白身魚の竜田揚げ カラフルアーモンドきんぴら もずくのみそ汁 牛乳	ごはん ツナたま丼の具 ごま昆布和え 沢煮椀 牛乳
米 麦 ジャがいも 油 カレー ルウ 砂糖 豚肉 青大豆 ひよこ豆 チーズ 牛乳 玉ねぎ にんじん なす かぼちゃ きゅうり キャベツ トマト にんにく しょうが コーン 枝豆 みかん りんご 小: 673 kcal 中: 820 kcal		米 パン粉 小麦粉 ジャがいも 油 砂糖 ごま でん粉 豚肉 鶏肉 さつま揚げ 卵 牛乳 キャベツ 玉ねぎ にんじん たけのこ トマト しょうが 切り干し大根 チンゲン菜 さやいんげん しょうが えのきたけ 小: 642 kcal 中: 775 kcal	ソフトめん ハヤシルウ 油 砂糖 ノンエッグマヨネーズ ツナ あさり チーズ 牛乳 玉ねぎ トマト セロリー にんじん アスパラガス キャベツ きゅうり コーン マッシュルーム にんにく パイン 小: 688 kcal 中: 829 kcal	米 ジャがいも でん粉 油 砂糖 アーモンド ホキ 豚肉 厚揚げ あやめみそ もずく 牛乳 ごぼう にんじん ピーマン 長ねぎ 小松菜 しめじ こんにゃく 小: 623 kcal 中: 757 kcal	米 ジャがいも 砂糖 ごま 油 ツナ 卵 かまぼこ 昆布 牛乳 玉ねぎ にんじん 小松菜 キャベツ ごぼう 大根 たけのこ しょうが えのきたけ こんにゃく 小: 594 kcal 中: 731 kcal
11	中学校なし	12	13 御免町小2年なし	14 佐々木小5年なし	15 佐々木小5年なし
ごはん 揚げ車麩のカレーがらめ アスパラガスのごま和え 夏野菜汁 牛乳		ごはん 鶏団子と野菜の中華炒め フルーツのゼリー和え 中華風コーン卵スープ 牛乳	パインパン ほうれん草オムレツ ラタトゥイユ あさりの豆乳チャウダー 牛乳	ごはん ハンバーグのトマトソース ポテ豆サラダ ジュリエンヌスープ 牛乳	枝豆ごはん いわしの甘露煮 ひじきのごま酢和え キムチ豚汁 牛乳
米 車麩 ジャがいも でん粉 油 砂糖 ごま 鶏肉 青大豆 厚揚げ あやめみそ 牛乳 にんじん アスパラガス キャベツ 玉ねぎ なす かぼちゃ 長ねぎ 小: 654 kcal		米 でん粉 油 砂糖 鶏肉 卵 ベーコン 豆乳 牛乳 玉ねぎ にんじん たけのこ もやし ピーマン しょうが にんにく コーン 小松菜 えのきたけ パイン もも みかん ぶどう果汁 りんご 果汁 小: 647 kcal 中: 792 kcal	パン ジャがいも 砂糖 でん粉 油 米粉 卵 鶏肉 あさり 白いんげん豆 豆乳 牛乳 パイン ほうれん草 玉ねぎ スッキーニ なす かぼちゃ トマト にんじん にんにく パセリ しめじ 小: 637 kcal 中: 809 kcal	米 ジャがいも でん粉 砂糖 油 ノンエッグマヨネーズ 鶏肉 豚肉 青大豆 ベーコン 牛乳 玉ねぎ トマト きゅうり キャベツ にんじん 大根 キャベツ にんにく パセリ 小: 627 kcal 中: 782 kcal	米 ジャがいも 砂糖 でん粉 ごま 油 いわし 豚肉 豆腐 ひじき みそ 牛乳 枝豆 しょうが フロccoli ごぼう とうがん キャベツ にんじん コーン 玉ねぎ 白菜 長ねぎ こんにゃく しめじ 小: 603 kcal 中: 740 kcal
18		19 【食育の日献立】	20 御免町小5年なし	21	22 住吉小5年なし
けいろう ひ 敬老の日		ごはん さばのカレー照り焼き アスパラガスの磯香和え ジャがいもの小煮物 牛乳 米 ジャがいも 砂糖 ごま さば 鶏肉 かまぼこ 厚揚げのり 牛乳 アスパラガス キャベツ にんじん ごぼう たけのこ とうがん 大豆もやし こんにゃく 干しいたけ 小: 659 kcal 中: 801 kcal	ゆで中華めん 五目うま煮スープ 揚げ春巻 中華きゅうり 牛乳 中華めん 小麦粉 春雨 でん粉 砂糖 ごま 油 豚肉 なると 牛乳 きゅうり もやし 玉ねぎ キャベツ にんじん メンマ たけのこ 小松菜 長ねぎ しょうが にんにく 干しいたけ 小: 683 kcal 中: 856 kcal	ビビンバ ごはん ひき肉とぜんまいの炒め物 野菜のナムル 茎わかめとあさりのスープ 牛乳、ヨーグルト 米 油 砂糖 でん粉 ごま 豚肉 大豆 豆腐 あさり 茎わかめ ヨーグルト 牛乳 ぜんまい たけのこ 白菜 玉ねぎ にんじん もやし 大豆もやし 小松菜 長ねぎ しょうが にんにく えのきたけ 小: 639 kcal 中: 772 kcal	ごはん 揚げさんまの蒲焼き風 たくあん和え 豆腐のカレー煮 牛乳 米 でん粉 砂糖 ごま 油 カレー ルウ さんま 豚肉 豆腐 牛乳 たくあん キャベツ きゅうり にんじん 玉ねぎ たけのこ 小松菜 しめじ 小: 698 kcal 中: 870 kcal
25 【住吉小リクエスト献立】	26	27 中学校なし	28 小学校6年なし	29 【十五夜献立】 小学校6年なし	
ごはん 鶏肉のから揚げ 春雨サラダ 肉じゃが 牛乳 桃のタルト 米 ジャがいも でん粉 米粉 油 春雨 砂糖 ごま 鶏肉 豚肉 豆乳 牛乳 もやし きゅうり にんじん 玉ねぎ コーン さやいんげん しょうが 干しいたけ こんにゃく もも 小: 754 kcal 中: 898 kcal		ごはん ぶりフライのたれかけ 茎わかめのきんぴら みそかきたま汁 牛乳 米 ジャがいも パン粉 小麦粉 油 砂糖 ごま ぶり 豚肉 豆腐 卵 あやめみそ 茎わかめ 牛乳 にんじん たけのこ さやいんげん 玉ねぎ 小松菜 えのきたけ こんにゃく 小: 678 kcal 中: 828 kcal	背割りコッペパン チリコンカン フルーツサラダ コーンポタージュ 牛乳 パン ジャがいも 砂糖 でん粉 油 米粉 小麦粉 鶏肉 大豆 青大豆 ベーコン 脱脂粉乳 豆乳 牛乳 玉ねぎ にんじん トマト にんにく きゅうり キャベツ パセリ コーン みかん パイン 小: 648 kcal	なす入りマーボー丼 (ごはん) ぎょうざ こんにゃくサラダ 牛乳 米 小麦粉 油 でん粉 砂糖 ごま 豚肉 鶏肉 豆腐 大豆 みそ わかめ 牛乳 キャベツ フロccoli にんじん なす たけのこ 玉ねぎ たら 長ねぎ しょうが にんにく コーン 干しいたけ こんにゃく 小: 642 kcal 中: 795 kcal	ごはん さばのみそ煮 秋びたし 月見汁 牛乳 お月見デザート 米 ジャがいも 砂糖 でん粉 さば 鶏肉 みそ 牛乳 小松菜 にんじん もやし ごぼう 大根 長ねぎ かぼちゃ 枝豆 しめじ えのきたけ こんにゃく みかん果汁 ブルーベリー果汁 小: 678 kcal 中: 838 kcal