

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5年度 9月

日	曜	こんだて			おもな使用食品					エネルギー 上段：小学校 下段：中学校	
		主食	のみのもの	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		
					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
1	金	夏野菜ジャージャー麺 (冷やし中華めん)	肉みそ ゆで野菜 手作りチョコ蒸しパン	ぶた肉、大豆、あやめみそ、テンメンジャン、豆乳	牛乳	にんじん、トマト	にんにく、しょうが、なす、たまねぎ、たけのこ、干し椎茸、ねぎ、もやし、きゅうり	中華めん、三温糖、かたくり粉、米粉、チョコレート	米油、ごま油	- kcal 826 kcal	
4	月	ごはん	セルフキムたくごはんの具 細切りポテトサラダ もすくのみそ汁 ぶどうゼリー	ぶた肉、豆腐、大豆、あやめみそ	煮干しだし、もすく、牛乳	にんじん	しょうが、白菜キムチ、たくあん、たまねぎ、きゅうり、とうもろこし、だいこん、えのきたけ、ねぎ	米、かたくり粉、じゃがいも、ぶどうゼリー	ごま油、ごま、米油	625 kcal 754 kcal	
5	火	ごはん	キャベツメンチカツ 切干大根のオイスターソース炒め トマトの中華スープ	ぶた肉、とり肉、豆腐、なると	牛乳	にんじん、いんげん、トマト、チンゲン菜	キャベツ、にんにく、しょうが、たまねぎ、こんにゃく、切干大根、えのきたけ	米、三温糖、パン粉	米油、ごま油、ごま	630 kcal 768 kcal	
6	水	ごはん	揚げ車麩のカレーがらめ アスパラガスの磯香和え 夏野菜汁	とり肉、大豆、ぶた肉、厚揚げ、あやめみそ	のり、煮干しだし、牛乳	にんじん、アスパラガス、かぼちゃ	キャベツ、ごぼう、たまねぎ、なす、ねぎ	米、車ぶ、三温糖、じゃがいも	米油	653 kcal 804 kcal	
7	木	ソフトめん	あさりとツナのトマトソース 小松菜とコーンのサラダ 冷凍パイ	ツナ、あさり	牛乳	にんじん、トマト、小松菜	にんにく、たまねぎ、セロリー、マッシュルーム、とうもろこし、きゅうり	ソフトめん、三温糖、ハヤシルウ、じゃがいも	米油、ごま	656 kcal 789 kcal	
8	金	ごはん	セルフ焼肉丼の具 フルーツのゼリー和え わかめスープ	ぶた肉、豆腐、かまぼこ	わかめ、牛乳	にんじん、ピーマン	しょうが、たまねぎ、パイナップル、もも、みかん、もやし、とうもろこし、ねぎ	米、三温糖、かたくり粉、マスカットゼリー、ピオーネゼリー	米油、ごま、ごま油	627 kcal 773 kcal	
11	月	ごはん	セルフツナたま丼の具 アスパラサラダ 沢煮椀	ツナ、たまご、ぶた肉	かつおだし、牛乳	にんじん、アスパラガス	しょうが、たまねぎ、キャベツ、きゅうり、とうもろこし、ごぼう、たけのこ、ねぎ	米、三温糖、じゃがいも、春雨	米油	613 kcal - kcal	
12	火	ごはん	夏野菜カレー ビーンズサラダ 冷凍みかん	ひよこ豆、大豆、ぶた肉	牛乳	にんじん、かぼちゃ	きゅうり、キャベツ、とうもろこし、枝豆、にんにく、しょうが、たまねぎ、なす、りんご、みかん	米、三温糖、じゃがいも	米油、カレールウ	673 kcal 817 kcal	
13	水	ごはん	鶏肉のから揚げ 春雨サラダ ワンタンスープ	とり肉、なると、ぶた肉	牛乳	にんじん、小松菜	キャベツ、とうもろこし、きゅうり、しいたけ、メンマ、もやし、ねぎ	米、かたくり粉、米粉、春雨、三温糖、ワンタン皮	米油、ごま油、ごま	637 kcal 775 kcal	
14	木	パン	ほうれん草オムレツ ブロッコリーのアーモンド和え あさり入り豆乳チャウダー	たまご、ショルダーベーコン、あさり、豆乳、白いんげん豆	牛乳	ブロッコリー、にんじん	キャベツ、たまねぎ、しめじ	パン、三温糖、じゃがいも	アーモンド、オリーブ油、シチュールウ	640 kcal 811 kcal	
15	金	ごはん	いわしの甘露煮 のり豆和え ごまみそ汁	いわし、大豆、厚揚げ、あやめみそ	のり、煮干しだし、わかめ、牛乳	にんじん、小松菜	キャベツ、もやし、干し椎茸、だいこん、ねぎ	米、三温糖、じゃがいも	ごま	628 kcal 764 kcal	
19	火	ごはん	ぶりフライ・個袋ソース ごま和え 小煮物	ぶり、とり肉、かまぼこ	かつおだし、牛乳	小松菜、にんじん、オクラ	キャベツ、もやし、しいたけ、ごぼう、たけのこ、こんにゃく、とうがら	米、三温糖、じゃがいも	米油、ごま	646 kcal 790 kcal	
20	水	ごはん	野菜とわかめの豆腐よせ 福神和え 冬瓜のカレー煮	豆腐、ぶた肉、厚揚げ	かつおだし、牛乳	にんじん	キャベツ、きゅうり、福神漬、たまねぎ、しいたけ、こんにゃく、とうがら、にんにく、ねぎ	米、じゃがいも	ごま、カレールウ	611 kcal 741 kcal	
21	木	中華めん	春巻き きゅうりのピリ辛和え 五目うま煮スープ	ぶた肉、なると	牛乳	にんじん	きゅうり、キャベツ、しょうが、にんにく、たまねぎ、もやし、白菜、しいたけ、きくらげ、メンマ、ねぎ	中華めん、かたくり粉、小麦粉	米油、ごま油、ごま	673 kcal 842 kcal	
22	金	ごはん	さばのみそ煮 アーモンドびたし さつま汁	さば、とり肉、豆腐、あやめみそ	煮干しだし、牛乳	にんじん、小松菜	もやし、だいこん、ごぼう、こんにゃく、ねぎ	米、さつまいも	アーモンド	660 kcal 827 kcal	
25	月	ごはん	ハンバーグのバーベキューソースがけ ひじきナッツサラダ みそストローネ	ぶた肉、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、枝豆、とうもろこし、たまねぎ、しめじ、なす	米、三温糖、かたくり粉、じゃがいも	米油、アーモンド	663 kcal 822 kcal	
26	火	ごはん	白身魚の竜田揚げ 荳わかめのきんぴら みそかきたま汁	ホキ、ぶた肉、豆腐、たまご、あやめみそ	煮干しだし、牛乳	にんじん、いんげん、小松菜	ごぼう、こんにゃく、たまねぎ	米、三温糖、じゃがいも、かたくり粉	米油、ごま	610 kcal 744 kcal	
27	水	ごはん	ぎょうざ こんにゃくサラダ マーボー丼の具	ぶた肉、大豆、豆腐、みそ	わかめ、牛乳	にんじん、にら	キャベツ、きゅうり、こんにゃく、とうもろこし、しょうが、にんにく、メンマ、しいたけ、ねぎ	米、三温糖、かたくり粉	ごま油	649 kcal - kcal	
28	木	背割り コッパン	チリコンカン フルーツサラダ 野菜たっぷりパスタスープ	ぶた肉、大豆、ショルダーベーコン	牛乳	にんじん、トマト	にんにく、たまねぎ、みかん、パイナップル、きゅうり、キャベツ、しめじ	パン、三温糖、かたくり粉、じゃがいも、マカロニ、ミルクコーヒ	オリーブ油、米油	600 kcal 758 kcal	
29	金	ごはん	さばのカレー照り焼き 枝豆と春雨のサラダ 月見汁 月見大福	さば、ぶた肉	かつおだし、牛乳	にんじん	もやし、きゅうり、枝豆、だいこん、えのきたけ、ごぼう、こんにゃく、ねぎ	米、春雨、三温糖、じゃがいも、お月見大福	ごま油	721 kcal 853 kcal	

給食開始日

1日(金) 紫雲寺中学校
4日(月) 紫雲寺小学校、米子小学校、藤塚小学校

給食のない学校・学年

11日(月) 紫雲寺中学校
25日(月) 藤塚小1・2年生
26日(火) 米子小4年生
27日(水) 紫雲寺中学校
28日(木) 3小学校6年生
29日(金) 3小学校6年生

*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ね。

2学期も
たくさん食べてね!