

10月の献立予定表

2023年10月新発田市学校給食五十公野共同調理場

日 (曜)	こんだて			主な材料						給食予定			
	主食	おかず	の み の 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る		3つの食品群			
				たんばく質		ミネラル(無機質)		ビタミン		炭水化物	脂質	5大栄養素	
				1群 肉・魚・卵 大豆・豆製品	2群 牛乳・海 藻・乳製品・小魚	3群 緑黄色野菜	4群 その他の野菜・果物	5群 穀類・いも類・砂糖	6群 油・種実	6つの食品群 上段小学校・下段中学校			
2月	わかめごはん	ミルメーク チヂミ もやしナムル キムチじる	牛乳	牛乳/わかめ とりにく、ふたにく	にんじん	ねぎ	ごめ/ミルメーク こめ	さとう	あぶら	604kcal	20.5g		
3火	おおむぎめん	やさいかきあげ のりまめあえ とりごぼうじる	牛乳	だいず だいず とりごぼうまめ あぶらあげ	にんじん、しゆんぎく にんじん、こまつな	たまねぎ、ごぼう もやし	おおむぎめん ごむぎこ さとう	あぶら	629kcal	26.8g			
4水	ごはん	いわしのかば焼き はるさめサラダ さつまじる	牛乳	いわし とうふ、とりにく あやめみそ	にんじん にんじん	ビタミンC、キャベツ	さとう、かたくりこ はるさめ、さとう	ごまあぶら、ごま マヨネーズ (たまごなし)	674kcal	26g			
5木	ごはん	にんじんしりしり はなやさいのごまじょうゆあえ キャベツのみそじる	牛乳	ツナ、たまご、かつおだし だいず、あつあげ、あやめみそ	にんじん ブロッコリー	たくあん カリフラワー	ごめ さとう	あぶら ごま、ごまあぶら	609kcal	23.3g			
6金	ごはん (ちゅうかどん)	ちゅうかどんのぐ フルーツのゼリーあえ	牛乳	ふたにく、なると いかうすらたまご		しょうが、にんにく、もやし、 キャベツ、きくらげ パインかん、みかんかん、ももかん、りんご かん	ごめ さとう、かたくりこ	あぶら	601kcal	24.4g			
10火	まるパン	スライスチーズ えびカツ フレンチサラダ ポトフ	牛乳	えび、しろみざかな ウィンナー、とりにく、だいず	にんじん にんじん にんじん	キャベツ、とうもろこし セロリー、たまねぎ、だいこん	パン パンこ、さとう	あぶら	628kcal	29.9g			
11水	ごはん (そぼろどん)	そぼろどんのぐ こんぶあえ みそかきたまじる	牛乳	とりにく、だいず こんぶ たまご とりにく、とうもろこし、 あぶらあげ あやめみそ	にんじん にんじん こまつな	しょうが キャベツ、とうもろこし えのきだけ、ねぎ	ごめむぎ さとう、かたくりこ	あぶら ごまあぶら	602kcal	29.2g			
12木	ごはん	あじのり いろいろたまごやき カレーおから しばたふのみそじる	牛乳	たまご とりにく、とうもろこし、 あぶらあげ あやめみそ	ピーマン、にんじん	ねぎ、コーン えのきだけ、ねぎ	ごめ さとう、かたくりこ	あぶら	580kcal	24.4g			
13金	ごはん	ハンバーグ・ケチャップソース ピリからもやし いもにじる	牛乳	ふたにく、とりにく、だいず ふたにく、かつおだし	にんじん、こまつな にんじん	もやし ごぼう、はくさい、しめじ、えのきだけ、ねぎ	ごめ さとう、ごむぎこ	ごまあぶら、ラー油	644kcal	24.5g			
16月	ごはん	チキンたれかつ アーモンドキャベツ はるさめスープ	牛乳	とりにく ふたにく、なると	にんじん、チンゲンサイ	キャベツ、とうもろこし しいたけ、メンマ、もやし、ねぎ	ごめ ごむぎこ、パンこ、さとう	あぶら	605kcal	27.9g			
17火	ゆでちゅうかめん	さつまいもとだいずのあげに カレーラーメンスープ	牛乳	だいず ふたにく、なると	にんじん、チンゲンサイ	しょうが、にんにく、たまねぎ しめじ、ねぎ	ごめ さつまいも、さとう	あぶら	699kcal	26.1g			
18水	ごはん	とうふハンバーグきのこソース おひたし さといもとんじる	牛乳	ふたにく、とりにく、 とうふ、かつおだし とうふ、あやめみそ、ふたにく	にんじん、こまつな にんじん	たまねぎ キャベツ ごぼう、だいこん、ねぎ	ごめ さとう、かたくりこ	あぶら	604kcal	25.5g			
19木	ごはん	にしんとさに マヨたくあえ ごにもん	牛乳	にしん、かつおぶし とりにく かまぼこ、かつおだし	にんじん にんじん	キャベツ、とうもろこし、 たくあん ごぼう、しいたけ、たけのこ、れんこん	ごめ さとう	マヨネーズ (たまごなし)	599kcal	26.9g			
20金	ごはん (あきのみりカレー)	ヨーグルトあえ あきのみりカレー	牛乳	とりにく、だいず だっしふんにゅう	にんじん、ブロッコリー	パインかん、みかんかん、ももかん、りんご かん しょうが、にんにく、たまねぎ りんご、しめじ	ごめ さつまいも、カレーパウダー	バター	658kcal	22.3g			
23月	ごはん	にくだんご 2ヶ きりざい うちまめのみそじる	牛乳	ふたにく、とりにく、だいず なっとう あつあげ、あやめみそ うちまめ、だいず	にんじん、こまつな にんじん	たくあん はくさい、だいこん、しめじ、ねぎ	ごめ かたくりこ、さとう	ごま	602kcal	24.3g			
24火	こめこパン	チリコンカーン しょうゆフレンチ ふわふわたまごスープ	牛乳	ふたにく、だいず たまごハム	トマト チーズ	しょうが、にんにく、たまねぎ マッシュルーム もやし、コーン キャベツ	ごめこパン/さとう さとう	あぶら	618kcal	31.3g			
25火	ごはん	メンチカツ、ソース アーモンドあえ ワンタンスープ	牛乳	ふたにく ふたにく、なると	にんじん、チンゲンサイ	たまねぎ/ソース(りんご) もやし しいたけ、キャベツ、メンマ、ねぎ	ごめ さとう	あぶら アーモンド	646kcal	23.9g			
26木	ごはん	さばのピリからやき れんこんきんぴら あさりのみそじる	牛乳	さば さつまあげ、かつおだし あさり、あぶらあげ、あやめみそ	にんじん、さやいんげん にぼしだし	れんこん えのきだけ、ねぎ	ごめ さとう	ごまあぶら、ごま	681kcal	29.1g			
27金	ごはん	マーボーどんのぐ わかめサラダ みかん	牛乳	ふたにく、だいず、みそ、 テンメシジャン、とうふ、 オイスターソース わかめ	にんじん、にら にんじん	にんにく、しょうが、ねぎ しいたけ、メンマ キャベツ、とうもろこし、 みかん	ごめ さとう、かたくりこ	ごまあぶら、 あぶら	681kcal	26g			
30月	ごはん	あげさばのねぎしおソース やみつつきゅうり ごじる	牛乳	さば だいず、あぶらあげ、 あやめみそ	にんじん	レモン、しょうが、にんにく、ねぎ とうもろこし、キャベツ、しょうが	ごめ さとう	あぶら ラー油、ごま	658kcal	23.8g			
31火	むらさきまいごはん (パンプキンドリア)	パンプキンドリアソース おぼけサラダ ハロウィンデザート	牛乳	とりにく、ベーコン いんげん、まめ いんげん、まめ、ひよこまめ	牛乳、チーズ にんじん	かぼちゃ たまねぎ、マッシュルーム さとう、りんご ラズベリー、クランベリー、いちご	ごめ ごむぎこ	バター	699kcal	24.5g			

※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。