

10月献立予定表

2023.10 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る		
				たんぱく質	ミネラル(無機質)	ビタミン	ビタミン	炭水化物	脂質	
2月	ピラフ	えびカツ フレンチサラダ ポトフ りんごゼリー	牛乳	とりにく えび たら ウィナー	牛乳	にんじん	たまねぎ しめじ コーン キャベツ きゅうり セロ リー だいこん りんご	こめ じゃがいも パンこ こむぎこ かたくりこ さと う	あぶら	竹俣特支高等部 なし
3火	ごはん	とりのてりやき かいそうサラダ とうふのカレーに	牛乳	とりにく ぶたにく とうふ	わかめ 牛乳	にんじん なら	きゅうり もやし コーン しょうが たまねぎ しめ じ はくさい	こめ さとう	ごまあぶら ごま あぶら カ レールウ	竹俣特支高等部 なし
4水	こめこくとうパン	スペインふうオムレツ みかんサラダ ポークビーンズ	牛乳	たまご ベーコン ぶたにく しろいん げんまめ だいす	チーズ 牛乳	にんじん トマト	みかん キャベツ きゅうり にんにく たまねぎ	こめこパン くろ ざとう じゃがい も さとう かた くりこ	あぶら	川東小5年、竹 俣特支高等部な し
5木	ごはん	いわしのかばやき コーンいりひたし さつまじる	牛乳	いわし あぶらあげ とりにく あやめみ そ	牛乳	にんじん こまつな	コーン もやし だいこん ごぼう ながねぎ	こめ かたくりこ さとう こんにゃ く さつまいも	あぶら ごま	川東小5年、竹 俣特支高等部な し
6金	ごはん	にこみハンバーグ はるさめサラダ ごじる	牛乳	とりにく ぶたにく あぶらあげ だいす あやめみそ	牛乳	にんじん	たまねぎ きゅうり キャ ベツ だいこん ごぼう な がねぎ	こめ かたくりこ はるさめ さとう じゃがいも	あぶら ノン エッグマヨネー ス ごま	竹俣特支中2、 高等部なし
10火	たまごいりえいよう まんてんどん (ごはん)	(たまごいりえいようまんてんどんのぐ) やきぐりクロquette とうふスープ	牛乳	ぶたにく たまご とりにく とうふ なると	ひじき 牛乳	にんじん こまつな	にんにく しょうが メン マ ししいたけ キャベツ ながねぎ	こめ くり じゃ がいも さつまい も パンこ こむ ぎこ かたくりこ しらたき さとう	あぶら ごまあ ぶら ごま	
11水	おおむぎめん	とりごぼうじる がんもどきのにもの のりすあえ	牛乳	がんもどき ツナ とりにく かまぼこ あぶらあげ	のり 牛乳	にんじん こまつな	もやし キャベツ ごぼう はくさい ししいたけ たけ のこ えのきたけ ながね ぎ	おおむぎめん さ とう		
12木	あきのみりカレーライス (むぎごはん)	(あきのみりカレー) フルーツカクテル	牛乳	とりにく	牛乳	にんじん プロッコ リー	パイン みかん もも に んにく しょうが たまね ぎ しめじ ぶどう	こめ むぎ さと う さつまいも	あぶら カレー ルウ	
13金	ごはん	さばのねぎしおレモンソース ようふうおから しばたふのみそしる	牛乳	さば とりにく とう ふ おから あやめ みそ	牛乳	にんじん こまつな	ながねぎ にんにく しょ うが レモン たまねぎ コーン えのきたけ	こめ かたくりこ じゃがいも しば たふ	あぶら ごまあ ぶら	
16月	ごはん	さけキャベツメンチカツ アーモンドあえ ワンタンスープ	牛乳	さけ とりにく な ると	牛乳	こまつな にんじん	たまねぎ もやし キャ ベツ ししいたけ メンマ な がねぎ	こめ こむぎこ パンこ さとう ワンタンかわ か たくりこ	あぶら アーモ ンド	
17火	ごはん	あつあげとぶたにくのみそいため れんこんサラダ あおなとあさりのみそしる	牛乳	ぶたにく だいす ミート あつあげ あ やめみそ あぶらあ げ あさり だいす	牛乳	にんじん こまつな	しょうが もやし れんこ ん きゅうり キャベツ コーン たまねぎ えのき たけ	こめ さとう か たくりこ じゃが いも	あぶら ごま ノンエッグマヨ ネース	
18水	コッパパン	チーズツナペースト さつまいもとプロッコリーのサラダ コンソメスープ	牛乳	ツナ ベーコン し ろいんげんまめ	チーズ 牛乳	にんじん プロッコ リー	たまねぎ キャベツ だい こん セロリー	パン さとう さ つまいも	あぶら ごま	
19木	ごはん	にしんとさに マヨたくあえ こにもん	牛乳	にしん かつおぶし とりにく かまぼこ	牛乳	にんじん	たくあん キャベツ き ゅうり ししいたけ ごぼう れんこん たけのこ	こめ こんにゃく さといも さとう	ノンエッグマヨ ネース ごま	
20金	うすらたまごいり ちゅうかどん (ごはん)	(うすらたまごいりちゅうかどんのぐ) こんにゃくサラダ ヨーグルト	牛乳	ぶたにく いか う すらたまご	牛乳 ヨーグ ルト	にんじん チンゲン ツアイ	キャベツ きゅうり しょう が たまねぎ はくさい もやし きくらげ たけの こ	こめ さとう か たくりこ こんに ゃく	ごまあぶら ごま あぶら	
23月	ごはん	さんまのまつまえに アーモンドいりおひたし とんじる	牛乳	さんま ぶたにく あつあげ あやめみそ	こんぶ 牛乳	こまつな にんじん	しょうが にんにく キャ ベツ もやし だいこん えのきたけ ながねぎ	こめ さとう こ んにゃく じゃが いも	アーモンド	川東中なし
24火	ハヤシライス (むぎごはん)	(ハヤシライスソース) しばたのえだまめサラダ かわひがしのメロン	牛乳	ツナ ぶたにく し ばたうし しろいん げんまめ	牛乳	にんじん こまつな トマト	メロン もやし えだまめ にんにく しょうが たま ねぎ しめじ	こめ むぎ さと う じゃがいも ブラウンルウ	あぶら	川東小学校10 周年お祝いこん だて
25水	ゆでちゅうかめん	さつまいもとだいすのあげに カレーラーメンスープ	牛乳	だいす ぶたにく なると	牛乳	にんじん チンゲン ツアイ	しょうが にんにく たま ねぎ ししいたけ ながねぎ	ちゅうかめん さ つまいも さとう じゃがいも	あぶら カレー ルウ	竹俣特支高2なし
26木	ごはん	とうふハンバーグきのこソース アーモンドキャベツ くまわかめのかきたまスープ	のむ ヨー グル ト	とうふ とりにく ぶたにく かまぼこ たまご	わかめ ヨー グルト	にんじん	しめじ えのきたけ たま ねぎ しょうが キャ ベツ きゅうり メンマ ながねぎ	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2なし
27金	ごはん	チキンたれカツ おかかあえ うちまめじる ミルメーク	牛乳	とりにく かつおぶ し あつあげ だい す うちまめ あや めみそ	牛乳	こまつな にんじん	キャベツ だいこん なが ねぎ	こめ パンこ で んぷん さとう さといも こんにゃ く	あぶら	竹俣特支高2なし
30月	ごはん	ちぐさやき はなやさいごまマヨあえ いもにじる	牛乳	たまご ぶたにく	牛乳	ほうれんそう フ ロッコリー にんじ ん	たまねぎ カリフラワー コーン ごぼう しめじ はくさい ながねぎ	こめ こんにゃく さといも さとう	ノンエッグマヨ ネース ごま あぶら	川東小なし
31火	パンプキンドリア (むらさきまいごはん)	(パンプキンドリアソース) おばけサラダ	牛乳	ひよこまめ あかいん げんまめ ベーコン とりにく しろいんげ んまめ	チーズ 牛乳	にんじん かぼちゃ	きゅうり キャベツ コーン たまねぎ マッシュルーム	こめ むらさきまい さとう	あぶら ホワイ トルウ	

※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。