

# 10月 献立予定表

2023.10 新発田市学校給食北共同調理場

	月	火	水	木	金	
献立	2	3	4 二葉小5年なし	5 二葉小5年・第一中2年なし	6 豊浦小・第一中2年なし	
	さつまいも大福 海藻サラダ マーボー丼の具(ごはん)	おひたし ツナたま丼の具 ごはん 春雨スープ	春雨サラダ いわしのかば焼き ごはん さつまいも汁	トリコロールゼリー フレンチサラダ えびカツ アップルパン ポトフ	ラグビーチーズ きりざい 厚焼きたまご ごはん 打ち豆のみそ汁	
	赤	わかめ・海藻ミックス・とり肉・大豆・とうふ・牛乳	ツナ缶・たまご・ぶた肉・なると・牛乳	いわし・油揚げ・とり肉・牛乳	えび・スケソウダラ・ウィンナー・とり肉・豆乳クリーム・牛乳	たまご・納豆・大豆・油揚げ・チーズ・牛乳
	黄	米・ごま油・砂糖・でん粉・ごま・米油・でん粉・さつまいも・もち米・水あめ	米・米油・砂糖・春雨	米・でん粉・米油・砂糖・ごま・春雨・ノンエッグマヨネーズ・さつまいも	パン・砂糖・パン粉・小麦粉・米油・じゃがいも	米・砂糖・でん粉・じゃがいも
緑	きゅうり・キャベツ・にんじん・とうもろこし・しょうが・にんにく・長ねぎ・たけのこ・しいたけ・にら	しょうが・にんじん・玉ねぎ・えだまめ・キャベツ・もやし・とうもろこし・しいたけ・メンマ・長ねぎ・チンゲン菜	きゅうり・もやし・にんじん・だいこん・ごぼう・しめじ・こんにゃく	りんご・キャベツ・きゅうり・にんじん・とうもろこし・セロリ・玉ねぎ・だいこん・いちご・レモン	たくあん・のざわな・にんじん・こまつな・しめじ・だいこん・はくさい・長ねぎ	
エネルギー	636 kcal   768 kcal	595 kcal   735 kcal	667 kcal   822 kcal	650 kcal   821 kcal	612 kcal   741 kcal	
献立	9	10	11	12 本丸中なし	13 本丸中2年なし	
	スポーツの日	洋風おから スペイン風オムレツ 菜めし 豆乳クラムチャウダー	のり豆あえ さばのねぎ塩ソース ごはん 呉汁	磯香あえ かき揚げ 大麦めん 鶏ごぼう汁	コーン入りひたし ハンバーグ ケチャップソース ごはん 白玉汁	
	赤	かつおぶし・たまご・チーズ・とり肉・豆乳・おから・ベーコン・あさり・白いんげん豆・牛乳	さば・青大豆・のり・油揚げ・大豆・牛乳	のり・とり肉・かまぼこ・油揚げ・牛乳	とり肉・ぶた肉・かまぼこ・油揚げ・牛乳	
	黄	米・砂糖・なたね油・でん粉・米油・じゃがいも・ノンアレルギーホワイトルウ	米・でん粉・米油・ごま油・じゃがいも	大麦めん・米油・小麦粉	米・でん粉・砂糖・じゃがいも・もち米	
緑	広島菜・京菜・だいこん葉・にんじん・玉ねぎ・ピーマン・とうもろこし・長ねぎ・マッシュルーム	長ねぎ・にんにく・しょうが・レモン・キャベツ・こまつな・だいこん・しめじ・にんじん・はくさい	玉ねぎ・春菊・キャベツ・もやし・にんじん・ほうれんそう・ごぼう・はくさい・しいたけ・たけのこ・えのきたけ・長ねぎ	玉ねぎ・とうもろこし・キャベツ・にんじん・ほうれんそう・ごぼう・だいこん・しいたけ・こんにゃく・長ねぎ・こまつな		
エネルギー	642 kcal   789 kcal	646 kcal   798 kcal	629 kcal   786 kcal	633 kcal   789 kcal		
献立	16 東豊小なし	17	18 ☆食育の日献立☆	19	20 二葉小4年なし	
	フルーツカクテル 秋のみのりカレー(ごはん)	ナムル チヂミ わかめごはん キムチ豚汁	マヨたくあえ にしんの土佐煮 ごはん 小煮物	しょうゆフレンチ チリコンカン 米粉パン コンソメたまごスープ	カレーおから 赤魚のうまみ焼き ごはん 青菜のみそ汁	
	赤	とり肉・スキムミルク・牛乳	わかめ・ぶた肉・とり肉・厚揚げ・牛乳	にしん・かつおぶし・とり肉・ほたて・かまぼこ・牛乳	ぶた肉・大豆・ハム・たまご・牛乳	赤魚・とり肉・豆乳・おから・油揚げ・牛乳
	黄	米・砂糖・バター・さつまいも・カレールウ	米・なたね油・砂糖・ごま油・じゃがいも	米・ノンエッグマヨネーズ・さといも・砂糖	米粉パン・オリーブ油・米油	米・米油・砂糖・じゃがいも
緑	パイナップル・みかん・もも・にんにく・玉ねぎ・しめじ・にんじん・フロッキー・チャツネ・りんご	長ねぎ・もやし・きゅうり・にんじん・だいこん・こんにゃく・玉ねぎ・しめじ・キムチ・にら	たくあん・キャベツ・きゅうり・しいたけ・にんじん・ごぼう・れんこん・こんにゃく・たけのこ	にんにく・しょうが・玉ねぎ・トマト・ほうれんそう・もやし・とうもろこし・キャベツ・にんじん・パセリ	玉ねぎ・にんにく・長ねぎ・ピーマン・にんじん・とうもろこし・えのきたけ・こまつな	
エネルギー	628 kcal   772 kcal	603 kcal   731 kcal	620 kcal   735 kcal	598 kcal   812 kcal	544 kcal   658 kcal	
献立	23 外ヶ輪小なし	24 ☆東豊小リクエスト献立☆	25	26 第一中なし	27 第一中なし	
	ヨーグルト さつまいもと大豆の揚げ煮 中華丼の具(ごはん)	ソーダアイス やみつききゅうり チキンたれカツ ごはん ワンタンスープ	うのはな炒り さばのピリ辛焼き ごはん あさりのみそ汁	みかん こんにゃく サラダ 中華めん ラーメンスープ	おひたし 豆腐ハンバーグ きのこソース ごはん とん汁	
	赤	大豆・ぶた肉・なると・えび・いか・うずら卵・牛乳・ヨーグルト	とり肉・ぶた肉・牛乳	さば・ちくわ・豆乳・おから・油揚げ・あさり・牛乳	ぶた肉・なると・牛乳	とり肉・ぶた肉・とうふ・牛乳
	黄	米・さつまいも・米油・砂糖・でん粉	米・でん粉・パン粉・米油・砂糖・ワンタンの皮・砂糖	米・ごま・ごま油・米油・砂糖・じゃがいも	中華めん・砂糖・ごま油・米油・じゃがいも・ノンアレルギーカレールウ	米・豚脂・砂糖・でん粉・じゃがいも
緑	しょうが・玉ねぎ・にんじん・キャベツ・きくらげ・たけのこ	きゅうり・キャベツ・しょうが・にんじん・メンマ・しいたけ・もやし・チンゲン菜・長ねぎ・りんご・ライム	にんにく・長ねぎ・ごぼう・にんじん・こんにゃく・玉ねぎ・えのきたけ・こまつな	にんじん・キャベツ・きゅうり・こんにゃく・しょうが・にんにく・玉ねぎ・しめじ・チンゲン菜・長ねぎ・みかん	しめじ・えのきたけ・玉ねぎ・ほうれんそう・キャベツ・にんじん・ごぼう・だいこん・こんにゃく・長ねぎ	
エネルギー	692 kcal   841 kcal	604 kcal   726 kcal	666 kcal   780 kcal	620 kcal   739 kcal	578 kcal   706 kcal	
献立	30 豊浦小・本丸中なし	31 ☆ハロウィン献立☆	日付 学校の給食予定			
	花野菜の ごまマヨあえ 干草焼き 枝豆ごはん いも煮汁	おばけサラダ パンプキンドライソース (むらさきごはん)	配膳図と献立名			
	赤	たまご・ぶた肉・ゼラチン・昆布・牛乳	ひじき・赤いんげん豆・ひよこ豆・ベーコン・とり肉・白いんげん豆・チーズ・脱脂粉乳・牛乳	体をつくる食品		
	黄	米・ノンエッグマヨネーズ・ごま・米油・さといも・砂糖	米・紫米・砂糖・米油・バター・ホワイトルウ・ベシヤメルソース	熱や力になる食品		
緑	枝豆・玉ねぎ・ほうれんそう・フロッキー・カリフラワー・とうもろこし・にんじん・ごぼう・こんにゃく・しめじ・はくさい・長ねぎ	きゅうり・キャベツ・とうもろこし・玉ねぎ・にんじん・マッシュルーム・かぼちゃ・いちご	体の調子を整える食品			
エネルギー	685 kcal   843 kcal	605 kcal   761 kcal	小学校:エネルギー   中学校:エネルギー			

\* 献立は都合により、変更となる場合がありますので御承ください。 <10月の地場産物> 米・豆腐・厚揚げ・紫米・枝豆・きゅうり・長ねぎ・さつまいも