

10月の献立予定表

新発田市学校給食七葉共同調理場

日	こんだて		主な材料						エネルギー (kcal) 上段：小学校 下段：中学校	給食予定	
	主食	おかず	あか おもに体を作る		きいろ おもに熱や力になる		みどり おもに体の調子をととのえる				
			たんぱく質	カルシウム	炭水化物	脂質	カロテン	ビタミンCなど			
2月	ごはん	さばの照り焼き 洋風おから 青菜とじゃがいものみそ汁	牛乳	さば、ハム、たいす、 おから、あやめみそ	ぎゅうにゅう	ごめ、さとう、じゃがいも、 こむぎこ、パンこ、かたくりこ	あぶら	にんじん、こまつな	たまねぎ、とうもろこし、グリーンピース、えのきたけ、もやし、 ねぎ	628 773	
3火	ごはん	チキンたれカツ やみつきキャベツ 春雨スープ	牛乳	とりにく、ぶたにく、 かまぼこ	ぎゅうにゅう	ごめ、さとう、はるさめ	あぶら	にんじん、チンゲンサイ	きゅうり 、キャベツ、 ほししいたけ、メンマ、 たけのこ、 ねぎ	612 747	
4水	ラグビーW杯 フランス献立 アップルパン	野菜グラタン フレンチサラダ ポトフ	牛乳	とうにゅう、おから、 ウィンナー、とりにく	ぎゅうにゅう	パン、ごめこ、みずあめ、 じゃがいも	あぶら	にんじん、ほうれんそう、 ローリエ	りんご、 キャベツ 、 きゅうり 、とうもろこし、 セロリ、たまねぎ、 だいこん	635 834	
5木	マーボー丼 (ごはん)	(マーボー丼の具) わかめとこんにゃくのサラダ ワインゼリー	牛乳	ぶたにく、だいす、 とうふ、みそ	わかめ、ぎゅうにゅう	ごめ、さとう、かたくりこ	あぶら、ごま	にんじん、にら	しょうが、にんにく、 たまねぎ、メンマ、 ほししいたけ、 ねぎ 、 きゅうり 、キャベツ、 とうもろこし、 こんにゃく	643 775	
6金	ラグビーW杯 稲垣選手献立 ごはん	たまごやき きりざい 豆腐とわかめのみそ汁 型抜きチーズ	牛乳	たまご、なっとう、 とうふ 、あぶらあげ、 だいす、 あやめみそ	わかめ、ぎゅうにゅう、 チーズ	ごめ、さとう、かたくりこ	あぶら、ごま	にんじん、こまつな	たくあん、えのきたけ、 だいこん、 たまねぎ、 ねぎ	665 805	加治川中学校 2年生 給食なし
10火	目の愛護デー 献立 コーンライス	スペイン風オムレツ ブロッコリーサラダ 豆乳のクラムチャウダー ブルーベリーゼリー	牛乳	たまご、ベーコン、 あさり、しろういんげん、 まめ、とうにゅう	ぎゅうにゅう、 チーズ	ごめ、さとう、かたくりこ、 じゃがいも	あぶら	ブロッコリー、 にんじん	とうもろこし、 キャベツ 、 きゅうり 、たまねぎ、 マッシュルーム、 ブルーベリー	645 778	
11水	大麦めん	鶏ごぼう汁 野菜かき揚げ のり酢あえ	牛乳	とりにく、かまぼこ、 あぶらあげ	のり、ぎゅうにゅう	おおむぎめん、 こむぎこ	あぶら、ごま	にんじん、ほうれんそう、 しゅんぎく	たまねぎ、 キャベツ 、 もやし、ごぼう、 はくさい、ほししいたけ、 たけのこ、えのきたけ、 ねぎ	614 766	
12木	菜めし	コーンしゅうまい 青大豆の塩昆布あえ 小：豚汁 中：キムチ豚汁	牛乳	かつおぶし、ぎょにく、 とうふ、 あおだいす 、 あつあげ、ぶたにく、 あやめみそ	ぎゅうにゅう、 こんぶ	ごめ、こむぎこ、 かたくりこ、さとう、 じゃがいも	あぶら、ごま	ひろしまな、 きょうな、だいこん、 にんじん	キャベツ 、 きゅうり 、 ごぼう、だいこん、 こんにゃく、 ねぎ	608 785	
13金	中華丼 (ごはん)	(中華丼の具) ネギチヂミ もやしのサラダ	牛乳	ぶたにく、とりにく、 えび、うすらのたまご	ぎゅうにゅう	ごめ、ごめこ、かたくりこ	あぶら、ごま	にんじん、チンゲンサイ	しょうが、 ねぎ 、 たまねぎ、たけのこ、 きくらげ、はくさい、 きゅうり 、とうもろこし、 もやし、 だいすもやし	601 742	
16月	秋野菜チキンカレーライス (ごはん)	(秋野菜チキンカレー) フルーツのゼリーあえ 昆布大豆	牛乳	とりにく、だいす	チーズ、ぎゅうにゅう、 こんぶ	ごめ、 さつまいも	あぶら、バター	にんじん、ブロッコリー	しょうが、にんにく、 たまねぎ、しめじ、 りんご、パイナップル、 レーズン、パイナップル、 もも、みかん、なし、 ぶどう	677 832	
17火	ごはん	揚げ魚のねぎ塩ソース アーモンドキャベツ 呉汁	牛乳	さば、あぶらあげ、 だいす、 あやめみそ	ぎゅうにゅう	ごめ、かたくりこ、 じゃがいも	あぶら、アーモンド	にんじん	ねぎ 、レモン、 キャベツ 、 きゅうり 、だいこん、 しめじ、はくさい	677 840	
18水	米粉コッペパン	チリコンカン しょうゆフレンチ ふわふわたまごスープ	牛乳	ぶたにく、だいす、 あおだいす 、ベーコン、 たまご	チーズ、ぎゅうにゅう	ごめこパン、 さとう、じゃがいも、 パンこ	あぶら	にんじん、トマト、 パセリ	しょうが、にんにく、 たまねぎ、 キャベツ 、 きゅうり 、もやし、 とうもろこし、しめじ	573 727	
19木	食育の日献立 ごはん	にしんの土佐煮 マヨたくあえ こにもの	牛乳	にしん、かつおぶし、 とりにく、かまぼこ	ぎゅうにゅう	ごめ、さといも、 さとう	ノンエッグマヨネーズ、 ごま	にんじん、 さやえんどう	たくあん、 キャベツ 、 きゅうり 、しいたけ、 ごぼう、れんこん、 こんにゃく、 たけのこ	627 763	
20金	ごはん	揚げいわしのかば焼き風 ひじき煮 打ち豆のみそ汁	牛乳	いわし、 さつまいも 、 あげ、だいす、 かつおぶし、 うちまめ、 あつあげ 、 あやめみそ	ひじき、ぎゅうにゅう	ごめ、かたくりこ、 さとう	あぶら、ごま	にんじん、 さやいんげん	ごぼう、 こんにゃく、 しめじ、 だいこん、 はくさい、 ねぎ	640 797	
23月	ごはん	鶏肉の唐揚げ コーン入りおひたし ワントンスープ	牛乳	とりにく、ぶたにく	ぎゅうにゅう	ごめ、かたくりこ、 さとう、 ワントンのかわ	あぶら、ごま	にんじん、 こまつな	とうもろこし、 もやし、 たまねぎ、 メンマ、 はくさい、 ねぎ	598 741	加治川小学校 給食なし
24火	ごはん	肉だんご 切干大根の炒め煮 新発田麩のみそ汁	牛乳	ぶたにく、ツナ、 あぶらあげ、 とうふ 、 いす、 あやめみそ	ぎゅうにゅう	ごめ、ごめパンこ、 ごめこ、 さとう、 じゃがいも、 しばたふ	あぶら	にんじん、 さやいんげん	たまねぎ、 しょうが、 きりしだいこん、 たくあん、 こんにゃく、 ほししいたけ、 だいこん、 ねぎ	603 745	
25水	ゆで中華めん	アーモンドナムル カレーラーメンスープ みかん	牛乳	ぶたにく、 かまぼこ	ぎゅうにゅう	ゆでちゅうかめん、 さとう、 じゃがいも	あぶら、 アーモンド	ほうれんそう、 にんじん、 チンゲンサイ	しょうが、 にんにく、 もやし、 たまねぎ、 しめじ、 ねぎ 、 みかん	660 798	
26木	ごはん	豆腐ハンバーグのきのこソースがけ かきのもとのごまあえ さわにわん	牛乳	とうふ、 とりにく、 ぶたにく、 かまぼこ	ぎゅうにゅう	ごめ、さとう、 かたくりこ、 はるさめ、 じゃがいも	あぶら、ごま	にんじん、 さやえんどう	たまねぎ、 しめじ、 えのきたけ、 キャベツ 、 かきのもと 、 もやし、 ごぼう、 ほししいたけ、 たけのこ	596 735	
27金	ごはん	メンチカツ 個袋ソース 春雨のマヨサラダ さつまい	牛乳	ぶたにく、 あぶらあげ、 とりにく、 あやめみそ	ぎゅうにゅう	ごめ、かたくりこ、 パンこ、 こむぎこ、 はるさめ、 さとう、 さつまいも	ノンエッグマヨネーズ、 あぶら	にんじん	たまねぎ、 きゅうり 、 キャベツ 、 だいこん、 ごぼう、 しめじ、 こんにゃく、 ねぎ	683 839	
30月	ごはん ふりかけ	干草焼き 花野菜のごまマヨあえ 芋煮汁	牛乳	かつおぶし、 たまご、 ぶたにく	のり、 こんぶ、 ぎゅうにゅう	ごめ、かたくりこ、 さといも、 さとう	ノンエッグマヨネーズ、 ごま、 あぶら	ほうれんそう、 ブロッコリー、 にんじん、 まっちゃん	たまねぎ、 カリフラワー、 とうもろこし、 ごぼう、 こんにゃく、 しめじ、 はくさい、 ねぎ	642 789	加治川中学校 給食なし
31火	ハロウィン献立 パンキンドリア (紫米ごはん)	(パンキンドリアソース) おばけサラダ ハロウィンデザート	牛乳	あかいんげんまめ、 ひよこまめ、 ベーコン、 とりにく、 しろういんげんまめ	ひじき、 ぎゅうにゅう、 チーズ	ごめ、 むらさきまい、 さとう、 こなあめ	あぶら、 バター	にんじん、 かぼちゃ	きゅうり 、 キャベツ 、 とうもろこし、 たまねぎ、 マッシュルーム、 クラッカー、 いちご、 ブルーベリー	689 845	

*太字は郷土料理と新発田市産のものを示します。 *魚には骨があります。はしを上手に使ってよくかんで食べましょう。 *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。