

# 10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 10月

日	曜	こんだて			おもな使用食品					エネルギー	
		主食	のみのもの	おかず	あか おもに体を作る たんぱく質	カルシウム	みどり おもに体の調子をととのえる カロテン	ビタミンCなど	きいろ おもに熱や力になる 炭水化物	脂質	上段：小学校 下段：中学校
2	月	ごはん	牛乳	セルフ高野豆腐の揚げ煮汁の臭さつまいものアーモンド和え 大根のみそ汁	高野豆腐、とり肉、油揚げ、あやめみそ	煮干し、牛乳	にんじん、ブロッコリー、ほうれん草	しょうが、しいたけ、たけのこ、ねぎ、キャベツ、だいこん、えのきたけ	米、かたくり粉、三温糖、 <b>さつまいも</b>	米油、アーモンド	681 kcal 838 kcal
3	火	ごはん	牛乳	<b>ラグビー日本代表 稲垣選手応援献立</b> 厚焼きたまご きりざい 打ち豆のみそ汁 ラグビーチース	たまご、納豆、大豆、油揚げ、あやめみそ	煮干し、牛乳、チース	小松菜、にんじん	たくあん、しめじ、だいこん、白菜、ねぎ	米、さといも	ごま	612 kcal 735 kcal
4	水	ごはん	牛乳	いわしのかば焼き たくあん和え さつまい	いわし、豆腐、とり肉、あやめみそ	煮干し、牛乳	にんじん	たくあん、キャベツ、きゅうり、だいこん、ごぼう、しめじ、こんにゃく、ねぎ	米、三温糖、 <b>さつまいも</b>	米油、ごま	616 kcal 756 kcal
5	木	大麦めん	牛乳	野菜かき揚げ のり酢和え 鶏ごぼう汁	とり肉、かまぼこ、油揚げ	のり、かつおだし、牛乳	にんじん、ほうれん草	キャベツ、もやし、ごぼう、白菜、しいたけ、たけのこ、えのきたけ、ねぎ、春菊、たまねぎ、ごぼう	大麦めん、小麦粉	米油	629 kcal 787 kcal
6	金	ごはん	牛乳	フルーツのゼリー和え 秋の爽りカレー さつまいもチップス	とり肉、大豆	牛乳	にんじん、ブロッコリー	パイナップル、みかん、もも、にんにく、しょうが、 <b>たまねぎ</b> 、しめじ	米、 <b>ツインマカドゼリー</b> 、みかんゼリー、 <b>さつまいも</b>	米油、カレールウ	662 kcal 809 kcal
10	火	キャロットピラフ	牛乳	<b>目の愛護デー献立</b> スペイン風オムレツ コールスローサラダ 豆乳、クラムチャウダー	ツナ、ベーコン、たまご、あさり、豆乳、白いんげん豆	牛乳、チース	にんじん、青ピーマン	<b>たまねぎ</b> 、キャベツ、とうもろこし、きゅうり	米、三温糖、 <b>じゃがいも</b>	ノンエッグマヨネーズ、オリーブ油、シチュールウ	652 kcal 800 kcal
11	水	ごはん	牛乳	赤魚のみそ照り焼き カレーおから 新発田麩の卵とし煮	赤魚、ぶた肉、豆乳、おから、とり肉、 <b>たまご</b>	かつおだし、牛乳	青ピーマン、にんじん、いんげん	ねぎ、 <b>たまねぎ</b> 、しいたけ、こんにゃく	米、三温糖、 <b>じゃがいも</b> 、新発田麩、かたくり粉	米油	613 kcal 750 kcal
12	木	アップル米粉パン	牛乳	かぼちゃひき肉フライ フレンチサラダ ポトフ	ぶた肉、ウイナ、とり肉	牛乳	かぼちゃ、にんじん	りんご、キャベツ、きゅうり、とうもろこし、セロリー、 <b>たまねぎ</b> 、だいこん	米粉パン、パン粉、 <b>じゃがいも</b>	米油、オリーブ油	652 kcal 853 kcal
13	金	ごはん	牛乳	ハンバーグ・ケチャップソース コーン入りひたし 白玉汁	ぶた肉、かまぼこ、とり肉	かつおだし、牛乳	にんじん、ほうれん草	とうもろこし、キャベツ、 <b>ごぼう</b> 、だいこん、しいたけ、こんにゃく、ねぎ	米、三温糖、白玉粉	オリーブ油	629 kcal 778 kcal
16	月	ごはん	牛乳	ハヤシライスソース ブロッコリーサラダ りんご	ぶた肉	牛乳	にんじん、トマト、 <b>ブロッコリー</b>	しょうが、にんにく、 <b>たまねぎ</b> 、しめじ、キャベツ、きゅうり、とうもろこし、りんご	米、 <b>じゃがいも</b> 、三温糖	米油、ハヤシルウ	602 kcal 741 kcal
17	火	わかめごはん	牛乳	揚げチヂミ アーモンドナムル キムチ豚汁	ぶた肉、とり肉、 <b>厚揚げ</b> 、あやめみそ	わかめ、煮干し、牛乳	にんじん、にら	もやし、きゅうり、だいこん、こんにゃく、 <b>たまねぎ</b> 、しめじ、白菜、キムチ、ねぎ	米、米粉、三温糖、 <b>じゃがいも</b>	米油、ごま油、アーモンド	626 kcal 769 kcal
18	水	ごはん	牛乳	<b>食育の日献立</b> にしんの土佐煮 マヨたく和え 小煮物	にしん、とり肉、かまぼこ	かつおだし、牛乳	にんじん、絹さや	たくあん、キャベツ、きゅうり、しいたけ、 <b>ごぼう</b> 、たけのこ、こんにゃく、なめこ	米、さといも、三温糖	ノンエッグマヨネーズ	629 kcal 760 kcal
19	木	中華めん	牛乳	コーンしゅうまい こんにゃくサラダ カレーラーメンスープ	ぶた肉、魚肉すり身、豆腐、なると	牛乳	にんじん、チンゲン菜	キャベツ、きゅうり、とうもろこし、こんにゃく、しょうが、にんにく、 <b>たまねぎ</b> 、しめじ、ねぎ	中華めん、三温糖、 <b>じゃがいも</b> 、しゅうまいの皮	ごま油、米油、カレールウ	656 kcal 822 kcal
20	金	ごはん	牛乳	揚げ魚のねぎ塩ソース やみつききゅうり 呉汁	さば、豆腐、大豆、あやめみそ	煮干し、牛乳	にんじん	ねぎ、にんにく、しょうが、レモン、きゅうり、キャベツ、とうもろこし、だいこん、しめじ、白菜	米、さといも	米油、ごま油、ごま	641 kcal 786 kcal
23	月	ごはん	牛乳	さつまいもと大豆の揚げ煮 中華丼の具 ヨーグルト	大豆、ぶた肉、なると、うすら卵	牛乳、ヨーグルト	にんじん	しょうが、にんにく、 <b>たまねぎ</b> 、キャベツ、きくらげ、しめじ、たけのこ	米、 <b>さつまいも</b> 、かたくり粉、三温糖	米油	710 kcal - kcal
24	火	ごはん	牛乳	チキンたれかつ アーモンドキャベツ 春雨スープ	とり肉、ぶた肉、なると	牛乳	にんじん、チンゲン菜	キャベツ、きゅうり、しいたけ、メナム、ねぎ	米、パン粉、三温糖、春雨	米油、アーモンド	604 kcal 741 kcal
25	水	ごはん	牛乳	さばのピリ辛焼き 切干大根の焼きそば風炒め 青菜とあさりのみそ汁	さば、ぶた肉、ちくわ、糸かつお、豆腐、あさり、あやめみそ	あおのり、煮干し、牛乳	にんじん、青ピーマン、ほうれん草	切干大根、もやし、キャベツ、 <b>たまねぎ</b> 、えのきたけ	米、 <b>じゃがいも</b>	米油	657 kcal 793 kcal
26	木	背割りコッペパン	牛乳	フランクフルト (ジューシー&チーズ&トマト) しょうゆフレンチ さつまいものポタージュ	ウィンナー、ベーコン、白いんげん豆、豆乳	牛乳	小松菜、にんじん、ブロッコリー	もやし、とうもろこし、 <b>たまねぎ</b> 、しめじ	パン、 <b>さつまいも</b>	米油、シチュールウ	606 kcal 787 kcal
27	金	ごはん	牛乳	豆腐ハンバーグ・きのこソース 菊花和え 沢煮椀 いも大福	とり肉、豆腐、ぶた肉	かつおだし、牛乳	ほうれん草、にんじん、絹さや	しめじ、えのきたけ、たまねぎ、キャベツ、きく、 <b>ごぼう</b> 、たけのこ	米、三温糖、かたくり粉、 <b>じゃがいも</b> 、春雨、さつまいも大福		633 kcal 753 kcal
30	月	ごはん	牛乳	キャベツメンチ 花野菜のごまマヨ和え 芋煮汁	とり肉、ぶた肉	かつおだし、牛乳	<b>ブロッコリー</b> 、にんじん	カリフラワー、キャベツ、たまねぎ、とうもろこし、 <b>ごぼう</b> 、こんにゃく、白菜、えのきたけ、ねぎ	米、パン粉、さといも、三温糖	米油、ノンエッグマヨネーズ、ごま	699 kcal 853 kcal
31	火	紫菜	牛乳	<b>ハロウィン献立</b> パンプキンドリアソース おばけサラダ ハロウィンデザート	ベーコン、とり肉、白いんげん豆、豆乳、ひよこ豆	ひじき、牛乳	かぼちゃ、 <b>ブロッコリー</b> 、にんじん	<b>たまねぎ</b> 、マッシュルーム、きゅうり、キャベツ、とうもろこし	米、 <b>紫米</b> 、三温糖、ハロウィンデザート	米油、シチュールウ	688 kcal 832 kcal

**\* 給食のない学校 \***

4日(水) 紫雲寺小学校  
6日(金) 紫雲寺小学校  
11日(水) 米子小学校  
18日(水) 米子小学校  
23日(月) 紫雲寺中学校

\* 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。