

# 9月の献立予定表

2024年9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		まいろ おもにエネルギーになる		3つの食品群			
				たんぱく質	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・海苔・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			
			エネルギー	たんぱく質									
2月	ごはん	ぶたキムチいため はるさめサラダ トック入りわかめとあさりのスープ	ドリンクヨーグルト	ぶたにく、みそ	ドリンクヨーグルト	にんじん、ピーマン	しょうが、にんにく、ほくさいキムチ、たくあん、たまねぎ	ごめ/さとう	かたくりこ	ごまあぶら	エネルギー	たんぱく質	中学校開始
3火	ソフトめん	ミートソース アスパラガスのサラダ れいとうパン	牛乳	ぶたにく、だいすミート	牛乳	にんじん、トマト	にんにく、たまねぎ	さとう、はやシルウ、こむぎこ	ソフトめん	あぶら	小学校・分校開始		
4水	ごはん	チンジャオロースー たくあんサラダ わかめのみそしる	牛乳	ぶたにく	牛乳	にんじん、ピーマン	しょうが、にんにく、たけのこ、もやし	さとう、かたくりこ	さとう、かたくりこ	ごまあぶら			
5木	ごはん	コーンシューマイ 2ヶ きりざい さわにわん	ミルク	だいす、さかなすりみ、とうふ	牛乳	たまねぎ、コーン	たまねぎ、コーン	パンこ、こむぎこ、さとう	パンこ、こむぎこ、さとう	あぶら			
6金	ターメリックライス (キーマカレー)	ビーンズサラダ キーマカレー はちみつレモンゼリー	牛乳	だいす、ひよこまめ	牛乳	にんじん、トマト	しょうが、たまねぎ、セロリ	さとう	さとう	あぶら			東小3.4年なし
9月	ごはん	ぶりかけ さばのたつたあげ こんぶあえ トマトのかきたまみそしる	小中 ヨ分中 1: : グド牛 ルリ乳 ト	かつおぶし	小分: ドリンク ヨーグルト 中: 牛乳/のり	にんじん	キャベツ、しょうが	かたくりこ	かたくりこ	あぶら			東中なし
10火	せわりコッペパン	カレービーンズ フルーツサラダ とうにゅうコーンポタージュ	牛乳	とりにく、だいす、だいすミート	牛乳	トマト	しょうが、にんにく、たまねぎ	さとう	さとう	あぶら			
11水	わかめごはん	キャベツメンチカツ ちゅうかごまきゅうり とりだんごとはるさめのスープ	牛乳	ぶたにく、とりにく	牛乳/わかめ	キャベツ、たまねぎ	キャベツ、たまねぎ	さとう	さとう	ごま、ごまあぶら			
12木	ごはん	さばのみそに ひじきのごますあえ とうふのみそしる	牛乳	さば、みそ	牛乳	プロッコリー、にんじん	キャベツ	さとう	さとう	ごま、ごまあぶら			
13金	ごはん	チキンたれカツ カレーもやし なつやさいのとんじる	牛乳	とりにく	牛乳	こまつな、にんじん	もやし	さとう	さとう	あぶら			
17火	ちゅうかめん	じゅうごやゼリー はるまき アーモンドキャベツ わかめラーメンスープ	牛乳	ぶたにく、だいす	牛乳	みかん	みかん	ちゅうかめん/みかんゼリー	ちゅうかめん/みかんゼリー	あぶら			十五夜
18水	ごはん	さばのピリからやき くきわかめのきんぴら けんちんじる	牛乳	さば	牛乳	にんじん、さやいんげん	しょうが、たまねぎ	さとう	さとう	アーモンド			
19木	ごはん	ハンバーグのわふうだれ アスパラガスのいそごまヨあえ とうがんのこにもん	牛乳	ぶたにく、とりにく、だいす、みそ	牛乳	たまねぎ、おぎ、しょうが	たまねぎ、おぎ、しょうが	かたくりこ、マッシュポテト	かたくりこ、マッシュポテト	あぶら			食育の日献立
20金	むぎごはん (なつやさいカレーライス)	なつやさいカレー フルーツのゼリーあえ	牛乳	ぶたにく	牛乳	にんじん、かぼちゃ、トマト	キャベツ、しょうが、たまねぎ、なす、りんご、チャツネ	さとう	さとう	あぶら			
24火	こくとうパン	さといもコロッケ コールスローサラダ あさりのトマトチャウダー	牛乳	とりにく	牛乳	たまねぎ	たまねぎ	コッペパン、くらざとう	コッペパン、くらざとう	あぶら			豊浦中なし
25水	むぎごはん (マーボーどん)	マーボーどんのぐ だいすもやしのごますあえ ぶどうゼリー	牛乳	ぶたにく、だいす、とうふ、みそ	牛乳	にんじん、にら	たまねぎ、メンマ、しいたけ、おぎ、しょうが、にんにく	さとう、かたくりこ	さとう、かたくりこ	あぶら			
26木	ごはん	ソース アジフライ カラフルきんぴら わかめとあさりのみそしる	牛乳	あじ	牛乳	にんじん、ピーマン(きみどり)	ごぼう	かたくりこ、パンこ、こむぎこ	かたくりこ、パンこ、こむぎこ	あぶら			東小6年なし
27金	ごはん	さばのしおこうじやき きりほしだいこんに さつまじる	牛乳	さば	牛乳	にんじん、さやいんげん	しいたけ、きりほしだいこん	さとう	さとう	ごまあぶら			東小6年なし 分校なし
30月	えだまめごはん	(中のみミニフィッシュ) いかのいそべあげ ピリからもやし しばたのみそしる	牛乳	いかに	牛乳	あおのり	えだまめ	かたくりこ、パンこ、こむぎこ	かたくりこ、パンこ、こむぎこ	あぶら			分校なし

※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。