

9月献立予定表

2024.9 新発田市学校給食川東共同調理場

日	こんだて			主な材料						栄養価		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		上段：小学校	たんぱく質 g	
				たんぱく質	ミネラル(無機質)	ビタミン		炭水化物	脂質	下段：中学校		
				1群：肉・魚・卵 大豆・大豆製品	2群：牛乳・海 藻・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・種実類	エネルギー kcal		
2月	ぶたキムチどん (ごはん)	(ぶたキムチどんのぐ) はるさめサラダ わかめとあさりのスープ れいとうパン	牛乳	ぶたにく あやめ みそ あさり と うふ	わかめ 牛乳	にんじん ピー マン こまつな	しょうが にんにく ほ くさいキムチ たまねぎ キャベツ もやし きゅ うり たけのこ しいた け ながねぎ パイン	ごめ さとう か たくりこ はるさ め	あぶら ごまあ ぶら ごま	-	-	川東中開始
3火	ごはん	チキンたれカツ そくせきづけ なつやさいのとんじる ブルーベリーゼリー	牛乳	とりにく ぶたに く あやめみそ だいす	わかめ 牛乳	にんじん かほ ちゃ	キャベツ きゅうり たま ねぎ とうがん なす ながねぎ ブルーベリー りんご	ごめ パンこ こ むぎこ さとう じゃがいも	あぶら	643	25.1	川東小、竹俣特 別支援学校開始
4水	コッパパン	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 ミート だいす ベーコン しろい んげんまめ とう にゅう	牛乳	トマト にんじ ん	しょうが にんにく た まねぎ みかん パイン キャベツ きゅうり しめ じ コーン	パン さとう じゃがいも カレ ールウ	あぶら ホワイ トルウ	610	25.6	
5木	ごはん	さばのたつたあげ アスパラのこんぶあえ トマトのかきたまみそしる	牛乳	さば だいす あ つあげ あやめみ そ たまご	しおこんぶ 牛乳	アスパラガス に んじん トマト にら	キャベツ たまねぎ し めじ	ごめ じゃがいも かたくりこ	あぶら ごま	673	28.9	
6金	なつやさいきーマ カレーライス (むぎごはん)	(なつやさいきーマカレー) 中のみオムレツ フルーツのゼリーあえ	牛乳	ぶたにく だいす ミート 中のみた まご	牛乳	にんじん かほ ちゃ トマト	にんにく しょうが た まねぎ なす みかん パイン もも ぶどう	ごめ むぎ じゃ がいも さとう カ レールウ	あぶら	630	17.5	
9月	ごはん	ホッケのてりやき くきわかめのアーモンドきんぴら けんちんじる チーズ	牛乳	ホッケ ぶたにく どうふ あぶらあ げ	くきわかめ 牛乳 チーズ	にんじん さや いんげん	たけのこ ごぼう だい こん しいたけ ながねぎ	ごめ こんにゃく さとう じゃがい も	あぶら アーモ ンド ごまあぶ ら	619	28.2	
10火	ごはん	あじフライ アスパラガスのちゅうかあえ はるさめのスープ ミルク	牛乳	あじ ぶたにく どうふ	牛乳	アスパラガス に んじん	きゅうり キャベツ えの きたけ もやし ながねぎ	ごめ さとう は るさめ パンこ こむぎこ こめこ	あぶら ごま ごまあぶら	610	23.9	
11水	ソフトめん	ミートソース コーンとポテトのサラダ	牛乳	ぶたにく だいす ミート あやめみ そ	牛乳	にんじん トマ ト	しょうが にんにく た まねぎ セロリー マッ シュルーム きゅうり キャベツ コーン	ソフトめん プラ ウンルウ じゃが いも さとう	あぶら	645	26.7	
12木	ごはん	チンジャオロースー ブロッコリーとアーモンドのサラダ もずくのたまごスープ	牛乳	ぶたにく かまほ こ どうふ たま ご	もずく 牛乳	にんじん ピー マン ブロッコ リー	にんにく しょうが た けのこ もやし コーン しめじ ながねぎ	ごめ さとう か たくりこ じゃが いも	あぶら ごまあ ぶら アーモン ド	614	27.2	川東小5年なし
13金	ごはん	ポテトとおこめのささみカツ ごまあえ さわにわん ぶどうゼリー	牛乳	とりにく ぶたに く かまほこ	牛乳	こまつな にん じん	もやし ごぼう えのき たけ たけのこ ながねぎ ぶどう	ごめ さとう じゃがいも はる さめ	あぶら ごま	636	23.2	川東小5年なし
17火	ごはん	うさぎがたハンバーグ ひじきのごますあえ つきみじる おつきみデザート	牛乳	とりにく ぶたに く だいす	ひじき 牛乳	にんじん	たまねぎ にんにく しょうが キャベツ ご ぼう しいたけ だいこ ん ながねぎ みかん	ごめ しらたまも ち さとう かた くりこ さといも こんにゃく	あぶら ごま	662	22.1	十五夜こんだて 竹俣特支高等部 なし(10/8ま で)
18水	こくとうコッパパン	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 ソースこぶくろ	牛乳	とりにく ベーコ ン あさり しろ いんげんまめ	牛乳	にんじん トマ ト	キャベツ きゅうり コ ーン にんにく たまねぎ セロリー しめじ	パン くらざとう さとう さといも パンこ こむぎこ じゃがいも	あぶら ノン エッグマヨネー ズ	645	23.3	
19木	ごはん	いわししょうがに いそマヨあえ とうがんにこにもん	牛乳	いわし とりにく かまほこ あつあ げ	のり 牛乳	こまつな にん じん	キャベツ コーン ごぼ う しいたけ たけのこ とうがん しょうが	ごめ じゃがいも こんにゃく さと う	ごま ノンエッ グマヨネーズ	632	26.6	食育の日こんだて
20金	マーボーどん (むぎごはん)	(マーボーどんのぐ) コーンシュウマイ もやしのちゅうかあえ	牛乳	ぶたにく だいす ミート とうふ あやめみそ さか なすりみ	牛乳	にんじん にら	コーン たまねぎ しょ うが にんにく たけの こ しいたけ ながねぎ もやし きゅうり きくら げ	ごめ むぎ パン こ こむぎこ さ とう かたくりこ	あぶら ごまあ ぶら ごま	622	25.0	
24火	むぎごはん	ツナそぼろ きりぼしだいこんのサラダ さつまじる	牛乳	ツナ だいす と りにく どうふ あやめみそ	わかめ 牛乳	にんじん	しょうが たまねぎ キャベツ きりぼしだい こん ごぼう だいこん しめじ ながねぎ	ごめ むぎ さと う こんにゃく さつまいも	あぶら ごまあ ぶら ごま	633	25.2	川東中なし
25水	ちゅうかめん	わかめラーメンスープ はるまき アーモンドキャベツ	ショア	ぶたにく なると う	わかめ ショ ア	にんじん	しょうが にんにく も やし メンマ コーン ながねぎ たまねぎ キャ ベツ きゅうり マスカッ ト	ちゅうかめん こ むぎこ はるさめ しいたけ さとう	あぶら アーモ ンド	625	23.1	
26木	ごはん	ハンバーグのあんかけ ひじきのいりに あさりのみそしる	牛乳	ぶたにく とりに く あさり どう ふ あやめみそ だいす	ひじき 牛乳	にんじん さや いんげん こま つな	ごぼう たまねぎ なが ねぎ	ごめ さとう か たくりこ しらた き じゃがいも	あぶら	640	26.2	川東小6年なし
27金	ごはん	いかのいそペフライ たくあんあえ こうやどうふのたまごとじ	牛乳	いか とりにく こうやどうふ た まご	あおのり 牛 乳	にんじん こま つな	たくあん キャベツ た まねぎ たけのこ しめ じ	ごめ パンこ こ むぎこ じゃがい も こんにゃく さとう	あぶら ごま	647	29.8	川東小6年、竹 俣特支中1年な し
30月	ごはん	ごもくたまごやき きりざい みそにくじゃが	牛乳	たまご とりにく だいす なっとう ぶたにく あやめ みそ	牛乳	こまつな にん じん さやいん げん	だいこん たくあん しょうが ごぼう にん にく たまねぎ しいた け グリンピース	ごめ しらたき じゃがいも さと う かたくりこ	ごま あぶら	658	27.4	

※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。