

9月 献立予定表

2024.9 新発田市学校給食北共同調理場

	月	火	水	木	金
	2 中学校給食開始	3 小学校給食開始	4	5	6
献立					
赤	ふた肉・寒天・もずく・かまぼこ・とうふ・たまご・牛乳・チーズ	ふた肉・スキムミルク・わかめ・豆乳加工品・寒天・ゼラチン・牛乳	ふた肉・寒天・あさり・とうふ・わかめ・牛乳	とり肉・ベーコン・大豆・牛乳	さば・荻わかめ・ふた肉・とうふ・牛乳
黄	米・米油・砂糖・ごま油・でん粉	米・米油・カレールウ・砂糖・ごま油・水あめ	米・米油・砂糖・ごま油・じゃがいも・トック	パン・黒砂糖・じゃがいも・米粉・でん粉・植物油・米油・砂糖・ノンエッグマヨネーズ・オリーブ油	米・米油・砂糖・ごま油・じゃがいも
緑	しょうが・にんにく・キムチ・玉ねぎ・きゅうり・もやし・キャベツ・にんじん・えのきたけ・チンゲン菜・長ねぎ	にんにく・しょうが・玉ねぎ・にんじん・なす・かぼちゃ・トマト・りんご・チャツネ・キャベツ	にんにく・しょうが・にんじん・たけのこ・もやし・ピーマン・フロッコリー・しいたけ・長ねぎ・こまつな	キャベツ・きゅうり・にんじん・とうもろこし・にんにく・セロリ・玉ねぎ・トマト	にんにく・にんじん・こんにゃく・さやいんげん・ごぼう・だいこん・しいたけ・長ねぎ
エネルギー	- kcal 773 kcal	656 kcal 798 kcal	586 kcal 720 kcal	614 kcal 780 kcal	611 kcal 750 kcal
	9	10	11	12	13 十五夜メニュー
献立					
赤	とり肉・わかめ・ふた肉・大豆・牛乳	ツナ・大豆・とり肉・なると・牛乳	さば・とうふ・わかめ・牛乳	ツナ・あさり・チーズ・スキムミルク	たまご・ふた肉・とり肉・のり・青大豆・かまぼこ・寒天・牛乳
黄	米・でん粉・パン粉・砂糖・ごま油・米油・水あめ	米・米油・砂糖・ごま・春雨・でん粉	米・米油・じゃがいも	ソフトめん・米油・ハヤシルウ・クッキングソース・じゃがいも・砂糖	米・さつまいも・パン粉・植物油・砂糖・じゃがいも・でん粉・もち米・水あめ
緑	キャベツ・にんじん・こまつな・玉ねぎ・とうがん・なす・かぼちゃ・長ねぎ	しょうが・玉ねぎ・にんじん・こまつな・もやし・しいたけ・長ねぎ・チンゲン菜	しょうが・キャベツ・もやし・とうもろこし・だいこん・えのきたけ	しょうが・にんにく・セロリ・玉ねぎ・にんじん・マッシュルーム・トマト・パセリ・アスパラガス・キャベツ・とうもろこし・いちご	玉ねぎ・きゅうり・もやし・にんじん・ごぼう・しいたけ・だいこん・こんにゃく・長ねぎ・かぼちゃ・みかん・レモン
エネルギー	623 kcal 763 kcal	630 kcal 781 kcal	606 kcal 737 kcal	594 kcal 745 kcal	670 kcal 791 kcal
	16	17 豊浦小5年なし	18 豊浦小5年なし・食育の日メニュー	19 豊浦小4年なし	20
献立	敬老の日				
赤					
黄					
緑					
エネルギー					
	23	24 中学校なし	25	26 小学校6年なし	27 小学校6年なし
献立	振替休日				
赤					
黄					
緑					
エネルギー					
	30 二葉小リクエストメニュー	日付 学校の給食予定			
献立					
赤	わかめ・とり肉・ふた肉・牛乳	体をつくる食品			
黄	米・米油・砂糖・ワンタンの皮	熱や力になる食品			
緑	しょうが・キャベツ・もやし・にんじん・きゅうり・メンマ・しいたけ・チンゲン菜・長ねぎ・レモン	体の調子を整える食品			
エネルギー	662 kcal 797 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。

<9月の地場産物>米・とうふ・厚揚げ・アスパラガス・きゅうり・長ねぎ

夜型生活の習慣は、日中の体調不良を招きます。早く起きて朝ごはんをしっかりとり、夜は早めに寝て睡眠時間を確保できるように生活を見直しましょう！
2学期も給食をしっかり食べて、元気にすごしましょう♡