

9月の献立予定表

日	こんだて			主な材料						エネルギー (kcal)	給食予定
	主食	おかず	の み も の	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	ガパオライス (ごはん)	(ガパオライスの具) 春雨サラダ トック入りわかめとあさりのスープ 型抜きチーズ	牛乳	とりにく、だいず、 あさり、とうふ	わかめ、ぎゅう にゅう、チーズ	こめ、さとう、はる さめ、トック	あぶら	ピーマン、パフリ カ、にんじん、チン ゲンサイ、バジル	にんにく、たまねぎ、 もやし、きゅうり、り んご、レモン、たけの こ、しいたけ、ねぎ	764	七葉中 加治川中 給食開始
3火	かぼちゃとひき肉 のカレーライス (ごはん)	(かぼちゃとひき肉のカレー) 枝豆サラダ 冷凍みかん	牛乳	ぶたにく、だいず	チーズ、ぎゅう にゅう	こめ、さとう	あぶら	にんじん、かぼ ちゃ	にんにく、しょうが、 たまねぎ、りんご、パ パイヤ、レーズン、え だまめ、とうもろこ し、キャベツ、きゅう り、みかん	665 812	七葉小 加治川小 給食開始
4水	食パン	いちごジャム コーンフライ ラタトゥイユ あさり入りコンソメスープ	牛乳	とりにく、ベーコ ン、あさり	ぎゅうにゅう	パン、こむぎこ、パン こ、みずあめ、で んぷん、さとう、 じゃがいも	あぶら	かぼちゃ、トマト、 にんじん、パセリ	いちご、とうもろこ し、にんにく、なす、た まねぎ、ズッキーニ、 キャベツ	613 804	
5木	ごはん	ますの味勝焼き のりナッツあえ 豚汁	牛乳	ます、みそ、ぶたに く、とうふ、あぶら あげ、あやめみそ	のり、ぎゅうにゅう	こめ、さとう、じゃ がいも	アーモンド、あぶ ら	こまつな、にんじ ん	たまねぎ、にんにく、 もやし、ごぼう、だい ごん、ごんにゃく、ね ぎ	604 738	
6金	わかめごはん	春巻き 中華きゅうり 鶏だんごと春雨のスープ	牛乳	ぶたにく、とりに く、とうふ	わかめ、ぎゅう にゅう	こめ、こむぎこ、さ とう、でんぷん、こ なあめ、こめこ、は るさめ	あぶら、ごま	にんじん	しょうが、たまねぎ、 キャベツ、しいたけ、 きゅうり、にんにく、 えのきたけ、もやし、 ねぎ	654 831	
9月	ごはん	(マーボー丼の具) 荳わかめサラダ ヨーグルト	牛乳	ぶたにく、だいず、 とうふ、みそ	くきわかめぎゅう にゅう、ヨーグ ルト	こめ、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、し いたけ、ねぎ、もやし、 きゅうり	625 752	
10火	ごはん	たまごやき きりざい キムチ肉じゃが	牛乳	たまご、なっとう、 ぶたにく	ぎゅうにゅう	こめ、さとう、でん ぷん、しらたき、 じゃがいも、さ とう	あぶら、ごま	こまつな、にんじ ん	だいごん、たくあん、 しょうが、たまねぎ、 しいたけ、はくさい、 りんご、にんにく、 しょうが	634 774	
11水	ソフトめん	ツナトマトソース コーンポテト フルーツポンチ	牛乳	ツナ、ベーコン	ぎゅうにゅう	ソフトめん、さ とう、じゃがいも	あぶら、なたでこ こ	にんじん、トマト、 パセリ	にんにく、たまねぎ、 セロリ、とうもろこ し、みかん、パイン、ぶ どう、もも、りんご	734 897	
12木	ごはん	さばの竜田揚げ 塩昆布あえ わかめと豆腐のみそ汁	牛乳	さば、しょうが、で んぷん、とうふ、だ いず、あやめみそ	こんぶ、わかめ、 ぎゅうにゅう	こめ、でんぷん、こ めこ、さとう、じゃ がいも	あぶら、ごま	にんじん	もやし、キャベツ、 きゅうり、えのきた け、ねぎ	635 775	
13金	ごはん	ハンバーグの和風だれがけ ひじきと大豆のごま酢和え 夏野菜汁	牛乳	ぶたにく、とりに く、みそ、だいず、 とうふ、あやめみそ	ひじき、ぎゅう にゅう	こめ、さとう、かた くりこ	あぶら、ごま	にんじん、かぼ ちゃ	しょうが、じゃがい も、ねぎ、キャベツ、 たまねぎ、なす	628 778	
17火	十五夜献立 ごはん	さといもコロッケ ひじき煮 お月見汁 お月見デザート	牛乳	とりにく、さつま あげ、だいず、かつ おぶし、とりにく	ひじき、ぎゅう にゅう、かんてん	こめ、さといも、こ むぎこ、パンこ、こ むぎこ、さとう、か たくりこ、しらた まもち、みずあめ	あぶら	にんじん、さやい んげん	たまねぎ、ごぼう、こ んにゃく、しいたけ、 だいごん、ねぎ、みか ん、レモン	703 850	七葉小4年 給食なし
18水	背割りコッペパン	カレービーンズ コールスローサラダ レタスとトマトのたまごスープ	牛乳	とりにく、だいず、 ベーコン、たまご	ぎゅうにゅう	パン、さとう、じゃ がいも、かたくり こ	あぶら、ノンエッ グマヨネーズ	にんじん、トマト	しょうが、にんにく、 たまねぎ、キャベツ、 きゅうり、とうもろ こし、レタス	580 737	
19木	食育の日献立 ごはん	さばのみそ煮 磯マヨ和え 冬瓜の小煮物	牛乳	さば、みそとりに く、かまぼこ	のり、ぎゅうにゅう	こめ、さとう、でん ぷん、じゃがいも	ノンエッグマヨ ネーズ	にんじん、さやえ んどう	もやし、キャベツ、し いたけ、ごぼう、れん ごん、ごんにゃく、た けのこ、とうがん	635 797	
20金	ごはん	チキンたれかつ ゆかりあえ なすけんちん汁	牛乳	とりにく、とうふ	ぎゅうにゅう	こめ、パンこ、でん ぷん、さとう、じゃ がいも	あぶら、ごま	しそ、にんじん	キャベツ、きゅうり、 もやし、ごぼう、ご んにゃく、なす、ねぎ	624 758	
24火	コーンライス	チーズオムレツ カラフルサラダ かぼちゃの豆乳クリームスープ	牛乳	たまご、ベーコン、 しろういんげんま め、とうにゅう	チーズ、ぎゅう にゅう	こめ、でんぷん、さ とう、じゃがいも	あぶら	パセリ、パフリカ、 にんじん、かぼ ちゃ	とうもろこし、キャ ベツ、きゅうり、たま ねぎ	626 -	七葉中 加治川中 給食なし
25水	ゆで中華めん	わかめラーメンスープ アーモンドキャベツ はちみつレモンゼリー	牛乳	ぶたにく、なると	わかめ、ぎゅう にゅう	ゆでちゅうかめ ん、さとう、みずあ め、はちみつ	あぶら、アーモン ド	にんじん、こまつ な	しょうが、にんにく、 もやし、メンマ、とう もろこし、ねぎ、キャ ベツ、きゅうり、レモ ン	630 736	
26木	ごはん	揚げえびしゅうまい チンジャオロースー もずくスープ	牛乳	えび、たら、ほたて、 ぶたにく、ぶたに く、とうふ、かまほ こ	もずく、ぎゅう にゅう	こめ、パンこ、でん ぷん、こむぎこ、み ずあめ、さとう、か たくりこ、じゃが いも	あぶら	にんじん、ピーマ ン	たまねぎ、しょうが、 にんにく、たけのこ、 もやし、えのきたけ、 ねぎ	627 816	七葉小6年 加治川小6年 給食なし
27金	ごはん	さばのピリ辛焼き マヨたくあえ 青菜とじゃがいものみそ汁	牛乳	さば、さとう、あつ あげ、だいず、とう にゅう、あやめみ そ	ぎゅうにゅう	こめ、さとう、じゃ がいも	あぶら、ノンエッ グマヨネーズ、ご ま	にんじん、こまつ な	にんにく、たくあん、 キャベツ、きゅうり、 えのきたけ、ねぎ	651 796	七葉小6年 加治川小6年 給食なし
30月	ごはん	鶏肉のレモンソースがけ コーン入りおひたし 沢煮椀	牛乳	とりにく、ぶたに く、かまぼこ	ぎゅうにゅう	こめ、でんぷん、か たくりこ、さとう、 はるさめ、じゃが いも	あぶら	にんじん、こまつ な、さやえんどう	レモン、とうもろこ し、もやし、ごぼう、え のきたけ、たけのこ	644 783	

*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。