

9月の献立予定表

日	こんだて			主な材料						エネルギー (kcal) 上段：小学校 下段：中学校	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、パプリカ、にんじん、チンゲンサイ、パジル	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、でんぶん、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、だいこん、こんにゃく、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、でんぶん、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、でんぶん、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	だいこん、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、なたでココ	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、でんぶん、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、でんぶん、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、だいこん、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、でんぶん、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、れんこん、こんにゃく、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、でんぶん、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、こんにゃく、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、しらいんげんまめ、とうにゅう	チーズ、ぎゅうにゅう	こめ、でんぶん、さとう、じゃがいも	あぶら	パセリ、パプリカ、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、かまぼこ	もずく、ぎゅうにゅう	こめ、パンこ、でんぶん、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、でんぶん、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。