

9月の献立予定表

新発田市学校給食紫雲寺共同調理場
令和6年度 9月

日	曜	こんだて			おもな使用食品					エネルギー 上段：小学校 下段：中学校
		主食	のみのもの	おかず	あか おもに体を作る たんぱく質	カルシウム	みどり おもに体の調子をととのえる カロテン	ビタミンCなど	きいろ おもに熱や力になる 炭水化物	
2	月	ごはん	鶏肉と夏野菜の甘酢あん コーンおひたし かぼちゃとおくらのみそ汁	とり肉、豆腐、あやめみそ、大豆	煮干しだし、牛乳	にんじん、かぼちゃ、オクラ	なす、たまねぎ、枝豆、もやし、きゅうり、とうもろこし、だいこん、ねぎ	米、じゃがいも、三温糖	米油、ごま油	615 kcal 753 kcal
3	火	ごはん	夏野菜カレー オムレツ フルーツのゼリー和え	ぶた肉、大豆、たまご	牛乳	にんじん、かぼちゃ、上マト	にんにく、しょうが、たまねぎ、なす、枝豆、みかん、パイナップル、もも	米、じゃがいも、ゼリー(りんご、シャイマスケット)	米油、カレールウ	715 kcal 878 kcal
4	水	ごはん	春巻き 中華きゅうり 豆腐の四川風煮	ぶた肉、豆腐	牛乳	にんじん、チンゲン菜	きゅうり、たまねぎ、キャベツ、にんにく、しょうが、メンマ、きくらげ、白菜	米、春巻きの皮、三温糖、春雨	米油、ごま油	659 kcal 826 kcal
5	木	ソフトめん	ミートソース アスパラガスのサラダ 冷凍みかん	みそ、ぶた肉、大豆	牛乳	にんじん、トマト、アスパラガス、パセリ	にんにく、しょうが、たまねぎ、キャベツ、とうもろこし、みかん	ソフトめん、三温糖、ハヤシルウ、じゃがいも	オリーブ油、米油	642 kcal 772 kcal
6	金	ごはん	ますの味勝焼き 切干大根の煮物 けんちん汁 型抜きチーズ	ます、さつま揚げ、豆腐、みそ	かつおだし、牛乳、チーズ	にんじん、いんげん	干し椎茸、切干大根、ごぼう、だいこん、こんにゃく、ねぎ	米、三温糖、じゃがいも	ごま油	605 kcal 724 kcal
9	月	ごはん	さばの竜田揚げ 昆布和え トマトのかきたまみそ汁	さば、大豆、厚揚げ、あやめみそ、たまご	塩昆布、煮干しだし、牛乳	小松菜、にんじん、トマト、にら	キャベツ、たまねぎ、しめじ	米、じゃがいも、でん粉	米油、ごま油	680 kcal 828 kcal
10	火	ごはん	チンジャオロースー ブロッコリーポテト もずくスープ	ぶた肉、かまぼこ、豆腐	もずく、牛乳	にんじん、青ピーマン、ブロッコリー、チンゲン菜	にんにく、しょうが、たけのこ、もやし、とうもろこし、たまねぎ、えのきたけ、ねぎ	米、三温糖、かたくり粉、じゃがいも、ミルメーク	米油、ごま油	622 kcal 751 kcal
11	水	ごはん	あじフライ 個袋ソース カラフルきんぴら わかめとあさりのみそ汁	あじ、ぶた肉、あさり、豆腐、あやめみそ、大豆	煮干しだし、わかめ、牛乳	赤ピーマン、青ピーマン、小松菜	ごぼう、こんにゃく、黄ピーマン、たまねぎ、しめじ	米、三温糖、じゃがいも、小麦粉、パン粉	米油、ごま油	613 kcal 755 kcal
12	木	背割り コッパン	カレービーンズ フルーツサラダ 豆乳コーンポタージュ	ぶた肉、大豆、ベーコン、白いんげん豆、豆乳	牛乳	トマト、にんじん、パセリ	しょうが、にんにく、たまねぎ、みかん、パイナップル、キャベツ、きゅうり、しめじ、とうもろこし	パン、三温糖、じゃがいも	米油、シチュールウ	627 kcal 799 kcal
13	金	枝豆ごはん	鶏肉のから揚げ ごま和え 沢煮椀	とり肉、ぶた肉	かつおだし、牛乳	にんじん、絹さや	枝豆、キャベツ、もやし、ごぼう、たけのこ	米、三温糖、じゃがいも、春雨、でん粉	米油、ごま油	658 kcal 807 kcal
17	火	お月見献立 ごはん	さばのみそ煮 ひじきのごま酢和え お月見汁 お月見デザート	さば、大豆、とり肉	ひじき、かつおだし、牛乳	ブロッコリー、にんじん、かぼちゃ	キャベツ、ごぼう、干し椎茸、だいこん、こんにゃく、ねぎ	米、三温糖、さといも、お月見デザート	ごま	712 kcal 878 kcal
18	水	食育の日献立 ごはん	ハンバーグの和風だれ アスパラガスのいそマヨ和え とうがんの小煮物	ぶた肉、あやめみそ、とり肉、かまぼこ	のり、かつおだし、牛乳	アスパラガス、にんじん、絹さや	しょうが、ねぎ、キャベツ、とうもろこし、しいたけ、ごぼう、たけのこ、れんこん、こんにゃく、とうがね	米、三温糖、かたくり粉、じゃがいも	ごま、ノンエッグマヨネーズ	669 kcal 826 kcal
19	木	中華めん	青のりポテトビーンズ アーモンドキャベツ わかめラーメンスープ	ぶた肉、なると、大豆	わかめ、あおのり、牛乳	にんじん、小松菜	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	中華めん、じゃがいも、米粉、三温糖	米油、アーモンド	633 kcal 767 kcal
20	金	ごはん	チキンたれカツ ゆかり和え 夏野菜豚汁	とり肉、ぶた肉、あやめみそ、大豆	煮干しだし、牛乳	しそ、にんじん、かぼちゃ	きゅうり、キャベツ、たくあん、たまねぎ、とうがね、なす、ねぎ	米、三温糖、じゃがいも、パン粉	米油	620 kcal 756 kcal
24	火	ごはん	五目たまご焼き きりざい みそ肉じゃが	たまご、とり肉、大豆、納豆、ぶた肉、あやめみそ	牛乳	小松菜、にんじん、グリーンピース、いんげん	だいこん、たくあん、しょうが、たまねぎ、しいたけ、しらたき	米、じゃがいも、三温糖	ごま、米油	643 kcal 784 kcal
25	水	ごはん	マーボーなす丼の具 えびしゅうまい きゅうりのポン酢和え ぶどうゼリー	えび、たら、ぶた肉、大豆、厚揚げ、みそ	牛乳	にんじん、いんげん	きゅうり、もやし、しょうが、にんにく、たまねぎ、なす、メンマ、ねぎ	米、小麦粉、三温糖、かたくり粉、ぶどうゼリー	ごま、ごま油	652 kcal 815 kcal
26	木	黒糖パン	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	とり肉、ベーコン、あさり、白いんげん豆	牛乳	にんじん、トマト	キャベツ、きゅうり、とうもろこし、にんにく、たまねぎ、セロリ、しめじ	パン、黒砂糖、パン粉、三温糖、じゃがいも	米油、ノンエッグマヨネーズ	606 kcal 768 kcal
27	金	ごはん	さばのピリ辛焼き ほわかめのアーモンドきんぴら さつま汁	さば、ぶた肉、さつま揚げ、とり肉、豆腐、あやめみそ、大豆	煮干しだし、牛乳	にんじん、いんげん	干し椎茸、切干大根、ごぼう、だいこん、しめじ、こんにゃく、ねぎ	米、三温糖、さつまいも	米油	682 kcal 826 kcal
30	月	ごはん	いかの磯辺フライ たくあん和え 春雨スープ 豆乳プリンタルト	イカ、ぶた肉、豆腐	牛乳	にんじん、小松菜	たくあん、キャベツ、えのきたけ、もやし、ねぎ	米、パン粉、小麦粉、春雨、豆乳、プリンタルト	米油、ごま油	707 kcal 836 kcal

* 給食開始日 *

2日(月) 紫雲寺中
3日(火) 紫雲寺小、米子小、藤塚小

* 給食のない学校・学年 *

18日(水) 藤塚小 5年生
19日(木) 藤塚小 5年生
20日(金) 米子小 4年生
24日(火) 紫雲寺中
26日(木) 3小学校 6年生

* 下線は新発田市産、太字は紫雲寺産のものを示します。
* 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。

生活リズムをととのえる 早寝・早起き・朝ごはん

早寝 早起き 朝ごはん