

# 10月の献立予定表

2024年10月新発田市学校給食五十公野共同調理場

日 (曜)	こんだて			主な材料						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		3つの食品群	
				たんばく質		ビタミン		炭水化物		5大栄養素	
				1群 肉・魚・卵 大豆・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	6つの食品群 とろろ・学校・下級中学校	
1 火	おおむぎめん	だいがくいちも もやしサラダ こんさいごもくじる	牛乳					おおむぎめん		エネルギー	たんばく質
2 水	ごはん	にくだんご (小2、中3) ひじきに さわにわん	牛乳					ごめ			
3 木	ごはん	コーンシューマイ 2こ もやしナムル あつあげのオイスターソースに	牛乳					ごめ		豊浦中学校2年☆し	
4 金	むぎごはん (ツナそぼろどん)	つなそぼろどんのぐ のりあえ とうふのみそしる	牛乳					ごめむぎ		豊浦中学校なし	
7 月	ごはん	いわしのかばやき きりざい たまねぎのみそしる	牛乳					ごめ			
8 火	せわりコッペパン	チリコンカーン フルーツのゼリーあえ さつまいものとうにゅうスープ	牛乳					ごめ		東小6年生☆なし	
9 水	ごはん	さばのおろしソースがけ チャプチェ あさりのみそしる	牛乳					ごめ			
10 木	むぎごはん (ハヤシライス)	ハヤシライスソース ココロこんにゃくサラダ ブルーベリーゼリー	牛乳					ごめむぎ			
11 金	ごはん	あじつきのり メンチカツ こんぶあえ ワンタンスープ	牛乳					ごめ		東中学校1.3年☆し	
15 火	ゆでちゅうかめん	みそラーメンスープ ぎょうざ 2ヶ ミックスビーンズサラダ さつまいもとくりのタルト	牛乳					ごめ			
16 水	ごはん	ふりかけ あつやきたまご カレーおから うちまめとじゃがいものみそしる	牛乳					ごめ			
17 木	ごはん	さばのみそに きくのごまあえ あきのこにもん	牛乳					ごめ		食育の日献立	
18 金	むぎごはん (さつまいもカレー)	ヨーグルト かいそうサラダ さつまいもカレー	牛乳					ごめむぎ/さとう			
21 月	ごはん	チキンたれカツ かんてんサラダ みそかきたまじる	牛乳					ごめむぎ/さとう			
22 火	こめこパン	いちごジャム チーズオムレツ コールスローサラダ あきのシチュー	牛乳					ごめ			
23 水	ごはん	ふっかつ くきわかめのきんぴら とんじる	牛乳					ごめ			
24 木	ごはん	おろしハンバーグ たくあんサラダ あさりいりキムチじる	牛乳					ごめ			
25 金	むぎごはん (しおマーボーどん)	ちゅうかサラダ しおマーボーどんのぐ ぶどうゼリー	牛乳					ごめむぎ			
28 月	ごはん	ポテトとおこめのささみカツ れんこんきんぴら しばたふのみそしる	牛乳					ごめ			
29 火	ごはん	にしんのとさに カレーナッツもやし にくじゃが	牛乳					ごめ			
30 水	ごはん	キムタクいため さつまいもサラダ わかめのみそしる	牛乳					ごめ			
31 木	むらさきまいごはん (パンプキンドリア)	パンプキンドリアソース おばけサラダ ハロウィンデザート	牛乳					ごめむらさきまい			

※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。