

10月献立予定表

2024.10 新発田市学校給食川東共同調理場

日	こんだて			主な材料						栄養価		給食予定
	主食	おかず	のみの	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		むしろ おもにエネルギーになる		上段：小学校 下段：中学校	たんぱく質 g	
				たんぱく質	ミネラル(無機質)	ビタミン		炭水化物	脂質			
				1群：肉・魚・卵 大豆・大豆製品	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・種実類			
1火	ごはん	さばのしおこうじやき チャプチェ とうふとたまごのちゅうかスープ	牛乳	さば ぶたにく だいず とうふ たまご	牛乳	にんじん ビー マン こまつな	しょうが にんにく た まねぎ えのきたけ	こめ さとう は るさめ かたくり こ	あぶら ごま ごまあぶら	655 851	26.9 34.9	竹俣特支高等部 なし(8日まで)
2水	アップルコッパン	メンチカツ みかんサラダ さつまいものとうにゅうスープ	牛乳	ぶたにく とりにく ウィンナー あさり しろいんげんまめ とうにゅう	牛乳	にんじん	りんご みかん キャベ ツ きゅうり たまねぎ しめじ	パン パンこ か たくりこ こむぎ こ さとう さつ まいも	あぶら ホワイト トルウ	695 877	24.7 30.0	
3木	ごはん	チンジャオロースー れんこんのごまマヨサラダ なめこのみそしる	牛乳	ぶたにく あつあ げ あやめみそ	わかめ 牛乳	ピーマン あか ピーマン にん じん	しょうが にんにく た まねぎ たけのこ れん こん キャベツ きゅうり コーン だいこん なめ	こめ さとう か たくりこ	ごまあぶら ノ ンエッグマヨ ネース ごま	600 747	23.6 29.2	
4金	ごはん	いわしのかばやき たくあんサラダ たまねぎのみそしる 中竹チーズ	牛乳	いわし とうふ あやめみそ だい ず	牛乳 中竹 チーズ	にんじん	たくあん もやし きゅう り たまねぎ えのきたけ	こめ かたくりこ さとう じゃがい も	あぶら	609 803	23.0 30.4	
7月	しおマーポーどん (むぎごはん)	(しおマーポーどんのく) ちゅうかサラダ あおのりごさかな	牛乳	ぶたにく だいず ミート あさり とうふ	牛乳 かたく ちいわし あ おのり	にんじん	きゅうり もやし きく らげ しょうが にんに く たけのこ しいたけ なかなぎ	こめ むぎ はる さめ さとう か たくりこ	ごまあぶら ご ま あぶら	589 728	25.8 30.5	
8火	ごはん ふりかけ	たまごやき カレーおから うちまめとじゃがいものごまみそしる	牛乳	たまご とりにく とうにゅう おから ちくわ とうふ あ ぶらあげ あやめみ そ だいず かまほ こ	わかめ のり 牛乳	ピーマン にん じん	なかなぎ コーン えのき たけ	こめ さとう じゃがいも	あぶら ごま	607 748	25.2 30.3	川東中2年な し、竹俣特支中 3年、高等部な し
9水	おおむぎめん	さつまいもとだいずのあまから ぴりからもやし こんさいごもくじる	牛乳	だいず とりにく あつあげ かまほ こ	牛乳	にんじん	もやし きゅうり ごぼ う だいこん しいたけ え のきたけ なかなぎ	おおむぎめん さつ まいも かたくりこ くろさとう さとう こんにゃく	あぶら ごまあ ぶら	664 809	27.2 32.6	川東中2年なし
10木	ごはん	いわししょうがに きりほしだいこんのやきそばふう ビタミンみそしる 中竹ヨーグルト	牛乳	いわし さつまあ げ かたおぶし とうふ だいず あやめみそ	牛乳 中竹 ヨーグルト	にんじん ビー マン かぼちゃ ほうれんそう	しょうが きりほしだい こん もやし キャベツ しめじ だいこん	こめ さとう	あぶら	608 812	25.6 33.3	川東中2年なし
11金	ごはん	ツナそぼろどんのく のりナッツあえ とうふのみそしる	牛乳	ツナ だいず と うふ あやめみそ	のり 牛乳	にんじん こま つな	しょうが たまねぎ キャベツ もやし だい こん なかなぎ	こめ むぎ さと う じゃがいも	アーモンド	636 787	26.2 31.8	川東小6年なし
15火	ごはん	チキンたれかつ かんでんサラダ みそかきたまじる	牛乳	とりにく とうふ たまご あやめみ そ	かんでん 牛 乳	にんじん こま つな	キャベツ きゅうり え のきたけ なかなぎ	こめ パンこ さ とう じゃがいも かたくりこ	あぶら ごまあ ぶら	596 732	26.3 31.3	竹俣特支中2年なし
16水	コッパン いちごジャム	チーズオムレツ コールスローサラダ あきのとうにゅうシチュー	牛乳	たまご とりにく ベーコン とう にゅう しろいん げんまめ	牛乳 チーズ	にんじん プ ロッコリー	いちご キャベツ きゅう り コーン たまねぎ れ んこん しめじ	パン さとう さ つまいも	ノンエッグマヨ ネース あぶら ホワイトトルウ	625 787	25.5 31.4	竹俣特支中2年なし
17木	ごはん	にくだんごのわふうあん こんぶあえ ワンタンスープ マスカットヨーグルト	牛乳	とりにく なた ぶたにく	こんぶ 牛乳 ヨーグルト	にんじん こま つな	ごぼう たまねぎ キャ ベツ きゅうり もやし メンマ しいたけ なか ねぎ アロエ ぶどう	こめ パンこ さ とう ワンタンか わ	ごまあぶら	601 753	24.1 29.6	
18金	ごはん	さばのみそに きくのごまあえ こにもの	牛乳	さば みそ とり にく かまほこ	牛乳	にんじん	きく キャベツ きゅうり もやし しいたけ ごぼ う たけのこ れんこん なめこ	こめ さとう こ んにゃく さとい も	ごま	592 765	24.9 31.4	食育の日こんだて
21月	ごはん	きりざい れんこんのきんぴら とりだんごスープ	牛乳	なつとう さつま あげ とうふ と りにく	牛乳	こまつな にん じんのざわな さやいんげん	たくあん れんこん ご ぼう はくさい なかなぎ たまねぎ	こめ こんにゃく さとう はるさめ かたくりこ	ごまあぶら ご ま	602 751	24.0 29.3	
22火	ごはん	ふカツ くきわかめのきんぴら とんじる ミルメーク	牛乳	さつまあげ ぶた にく とうふ あ やめみそ	くきわかめ 牛乳	にんじん	ごぼう だいこん なか ねぎ	こめ くるまふ パンこ かたくり こ こんにゃく さとう じゃがい も しらたき	あぶら ごま	623 775	21.7 26.5	
23水	ちゅうかめん	みそラーメンスープ すがたにりんごとさつまいものむに プロッコリーのマヨしょうゆあえ	牛乳	ぶたにく だいず ミート なた あやめみそ	牛乳	プロッコリー にんじん	すがたにりんご レモン キャベツ しょうが に んにく メンマ しいた け もやし なかなぎ	ちゅうかめん さ つまいも さとう	ノンエッグマヨ ネース ごまあ ぶら ごま	639 786	25.4 30.3	
24木	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	にしん かたおぶ し ぶたにく	牛乳	こまつな にん じん	もやし しょうが たま ねぎ しいたけ	こめ さとう し らたき じゃがい も	アーモンド あ ぶら	629 774	25.6 30.5	
25金	さつまいも カレーライス (むぎごはん)	(さつまいもカレー) かいそうサラダ	牛乳	ぶたにく	かいそう 牛 乳	にんじん	きゅうり キャベツ コー ン しょうが にんにく たまねぎ チャツネ	こめ むぎ さと う さつまいも カレールウ	あぶら	629 781	19.1 22.8	
28月	ごはん	ぎょうざ もやしとこまつなのナムル あつあげのオイスターソースに	牛乳	ぶたにく とり あつあげ	牛乳	にら こまつな にんじん チン ゲンツアイ	キャベツ たまねぎ も やし にんにく しょう が なかなぎ たけのこ だいこん きくらげ	こめ さとう こ むぎこ	ごまあぶら あ ぶら	- 739	- 27.7	川東小なし
29火	ごはん	ヤンニョムチキンふうからあげ ひじきに あおなのみそしる	牛乳	とりにく さつま あげ だいず か たおぶし とうふ あやめみそ	ひじき 牛乳	にんじん こま つな	ごぼう えのきたけ な かなぎ	こめ さとう か たくりこ こ んにゃく じゃがい も	あぶら	640 787	25.7 30.4	
30水	ごはん	おろしハンバーグ きりほしだいこんのはりはりづけ あさりいりキムチとんじる	牛乳	とりにく ぶた にく とうふ あさ り あやめみそ	こんぶ 牛乳	にんじん	たまねぎ だいこん き りほしだいこん きゅうり もやし えのきたけ は くさいキムチ なかなぎ	こめ かたくりこ さとう じゃがい も	あぶら ごま ごまあぶら	597 755	25.5 31.5	竹俣特支高2年なし
31木	パンキンドリア (むらさきまいごはん)	(パンキンドリアソース) おばけサラダ	牛乳	ガルバンソ ベー コン とりにく しろいんげんまめ	ひじき 牛乳 チーズ ヨー グルト	プロッコリー にんじん かほ ちゃ	キャベツ コーン たま ねぎ マッシュルーム	こめ むらさきま い さとう ホウ イトルウ	あぶら	635 793	22.8 28.0	竹俣特支高2年なし

※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。