

# 10月 献立予定表

2024.10 新発田市学校給食北共同調理場

月		火	水	木	金	
日付 学校の給食予定		1 二葉小5年なし	2 二葉小5年なし	3 第一中2年なし	4 豊浦小・第一中1・2年なし	
献立	配膳図と献立名	のり酢あえ さばのみそ煮 ごはん きのご沢煮碗	中華サラダ 春巻き 菜めし 豆腐のうま煮	フルーツゼリー チリコンカン コッペパン さつまいもの豆乳スープ	たくあんあえ 豚肉のケチャップ炒め ごはん もすく汁	
	赤	体をつくる食品	かつおぶし粉末・ぶた肉・大豆粉・とり肉・かまぼこ・とうふ・牛乳	ぶた肉・大豆・ベーコン・あさり・白いんげん豆・豆乳・牛乳	ぶた肉・かまぼこ・とうふ・もすく・牛乳	
	黄	熱や力になる食品	米・砂糖・でん粉・春雨	米・小麦粉・水あめ・でん粉・植物油・米油・春雨・ごま油・砂糖	米・米油・砂糖・でん粉・じゃがいも	
	緑	体の調子を整える食品	ほうれんそう・もやし・にんじん・ごぼう・えのきたけ・たけのこ・なめこ	広島菜・京菜・だいこん葉・キャベツ・しいたけ・もやし・きゅうり・にんじん・しょうが・玉ねぎ・たけのこ・長ねぎ	しょうが・にんにく・玉ねぎ・ピーマン・にんじん・たくあん・きゅうり・キャベツ・たけのこ・えのきたけ・こまつな	
エネルギー	小学校:エネルギー 中学校:エネルギー	600 kcal   761 kcal	674 kcal   858 kcal	675 kcal   887 kcal	610 kcal   758 kcal	
献立	献立	ヨーグルト わかめサラダ さつまいもカレー(ごはん)	チャブチェ 肉だんご(2個) ごはん 中華卵スープ	アーモンドあえ いわしのかば焼き ごはん 玉ねぎのみそ汁	ピリ辛もやし ちくわ磯辺フライ 大麦めん 鶏ごぼう汁	
	赤	ぶた肉・スキムミルク・わかめ・牛乳・ヨーグルト	とり肉・ぶた肉・あさり・とうふ・たまご・牛乳	いわし・厚揚げ・牛乳	魚肉すり身・あおさ・とり肉・かまぼこ・油揚げ・牛乳	
	黄	米・米油・さつまいも・カレーウ・ごま油・砂糖	米・パン粉・植物油・揚げ油・ごま油・砂糖・春雨・でん粉	米・でん粉・米油・砂糖・アーモンド・じゃがいも	大麦めん・でん粉・植物油・小麦粉・米油・砂糖・ごま油	
	緑	しょうが・にんにく・玉ねぎ・にんじん・チャツネ・アップルソース・きゅうり・もやし・とうもろこし	ごぼう・キャベツ・にんにく・しょうが・にんじん・たけのこ・きくらげ・えだまめ・玉ねぎ・長ねぎ	もやし・ほうれんそう・にんじん・玉ねぎ・なめこ	もやし・きゅうり・にんじん・ごぼう・だいこん・こんにゃく・しいたけ・たけのこ・えのきたけ・玉ねぎ・長ねぎ	
エネルギー	668 kcal   828 kcal	608 kcal   753 kcal	656 kcal   802 kcal	635 kcal   864 kcal	613 kcal   760 kcal	
献立	14 スポーツの日	15 東豊小リクエストメニュー	16	17	18 食育の日メニュー	
	献立	いちごクレープ カレーもやし たれカツ ごはん さつまいも豚汁	切干大根の はりはり漬け おろしハンバーグ ごはん キムチと卵のスープ	コールスローサラダ チーズオムレツ 黒糖米粉パン カレーコンソメスープ	マヨたくあん にんじんの土佐煮 ごはん 小煮物	
	赤	とり肉・ぶた肉・とうふ・スキムミルク・豆乳・大豆	とり肉・ぶた肉・昆布・とうふ・たまご・牛乳	たまご・チーズ・ウィンナー・あさり・牛乳	にんじん・かつおぶし・ほたてがいがい・かまぼこ・とり肉・牛乳	
	黄	米・でん粉・パン粉・米油・砂糖・さつまいも・水あめ・植物油・米粉	米・豚脂・植物油・でん粉・砂糖・じゃがいも・ごま油	米粉パン・黒砂糖・砂糖・大豆油・ノンエッグマヨネーズ・じゃがいも	米・ノンエッグマヨネーズ・さといも・砂糖	
緑	もやし・にんじん・こまつな・ごぼう・こんにゃく・だいこん・長ねぎ・いちご・レモン	玉ねぎ・大根・切干しいたけ・きゅうり・もやし・にんじん・しめじ・キムチ・はくさい・長ねぎ	キャベツ・きゅうり・にんじん・とうもろこし・セロリ・玉ねぎ・プロッコリー	たくあん・こまつな・キャベツ・にんじん・ごぼう・れんこん・しいたけ・こんにゃく・たけのこ・さやえんどう		
エネルギー	kcal   kcal	695 kcal   876 kcal	620 kcal   770 kcal	618 kcal   782 kcal	626 kcal   780 kcal	
献立	21 外ヶ輪小・東豊小なし	22 東豊小6年1組なし	23	24 第一中なし	25 第一中なし	
	献立	もやしのナムル コーンしゅうまい(2個) ごはん 厚揚げのオイスターソース煮	ぶどうゼリー 昆布あえ さんまのレモンソース ごはん じゃがいものみそ汁	きりざい 麩カツ ごはん 豚汁	プロッコリーの おかかあえ 揚げぎょうざ(2個) 中華めん みそ野菜ラーメンスープ	茎わかめの きんぴら さばの塩こうじ焼き ごはん ぼかぼか汁
	赤	ぶた肉・とり肉・厚揚げ・牛乳	さんま・昆布・油揚げ・牛乳	納豆・ぶた肉・とうふ・牛乳	かつお節・ぶた肉・牛乳	さば・くわかめ・ぶた肉・さつまいも・油揚げ・牛乳
	黄	米・小麦粉・でん粉・砂糖・ごま油・米油	米・米油・砂糖・じゃがいも・でん粉	米・車麩・砂糖・パン粉・でん粉・米油・じゃがいも	ゆで中華めん・豚脂・小麦粉・米油・ごま油・砂糖	米・米油・砂糖・でん粉
緑	とうもろこし・玉ねぎ・もやし・こまつな・にんじん・たけのこ・にんにく・しょうが・長ねぎ・だいこん・きくらげ・チンゲン菜	レモン・キャベツ・きゅうり・にんじん・えのきたけ・長ねぎ・ぶどう果汁	たくあん・のざわな漬・こまつな・にんじん・ごぼう・こんにゃく・だいこん・長ねぎ	キャベツ・玉ねぎ・にら・しょうが・プロッコリー・にんじん・にんにく・メンマ・きくらげ・もやし・長ねぎ	にんじん・こんにゃく・さやいんげん・だいこん・えのきたけ・しょうが・長ねぎ	
エネルギー	596 kcal   764 kcal	646 kcal   794 kcal	626 kcal   772 kcal	644 kcal   791 kcal	633 kcal   785 kcal	
献立	28 豊浦小なし	29	30 ハロウィンメニュー	31 本丸中なし		
	献立	チーズ 春雨サラダ えびと豆腐のチリソース丼(ごはん)	小袋ソース じゃがいものきんぴら さんま米粉フライ ごはん 豆腐のみそ汁	ラフランスゼリー おばけサラダ パンプキンカレー(紫米ごはん)	れんこんの ごまマヨサラダ 豚肉とピーマンの炒め物 ごはん なめこ汁	
	赤	ぶた肉・えび・とうふ・牛乳・チーズ	さんま・ぶた肉・とうふ・牛乳	ぶた肉・スキムミルク・ひよこまめ・牛乳	ぶた肉・ツナ缶・とうふ・牛乳	
	黄	米・米油・でん粉・春雨・ごま油・砂糖	米・でん粉・米粉・米油・甜菜糖・じゃがいも・砂糖・ごま	米・紫米・オリブ油・カレーウ・じゃがいも・米油・水あめ・砂糖	米・ごま油・砂糖・寒天・ごま	
緑	しょうが・にんにく・玉ねぎ・たけのこ・きくらげ・長ねぎ・にんじん・キャベツ・きゅうり・とうもろこし	ごぼう・にんじん・こんにゃく・さやいんげん・えのきたけ・だいこん・長ねぎ	にんにく・しょうが・玉ねぎ・にんじん・チャツネ・りんご・かぼちゃ・きゅうり・とうもろこし・ラフランス果汁	しょうが・にんにく・玉ねぎ・たけのこ・ピーマン・れんこん・キャベツ・きゅうり・とうもろこし・だいこん・にんじん・なめこ・長ねぎ		
エネルギー	630 kcal   782 kcal	617 kcal   763 kcal	700 kcal   829 kcal	618 kcal   825 kcal		

\* 献立は都合により、変更となる場合がありますので御了承ください。

<10月の地場産物>米・とうふ・厚揚げ・きゅうり・長ねぎ