

# 10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		
1 火	ごはん	たまごやき きりざい 豚汁	牛乳	たまご, なつとう, ぶたにく, とうふ, あぶらあげ, あやめみ そ	ぎゅうにゅう	こめ, さとう, てんぶ ん, じゃがいも	あぶら, ごま	こまつな, にんじ ん	たくあん, ごぼう, だいこん, こんにゃく, ねぎ	609 742	
2 水	横割り丸パン	ハンバーグのケチャップソースがけ コールスローサラダ 秋の豆乳シチュー	牛乳	とりにく, ぶたに く, ベーコン, とう にゅう, しろいん げんまめ	ぎゅうにゅう	パン, てんぶん, じゃがいも, さと う, さつまいも	ノンエッグマヨ ネーズ, あぶら	にんじん, プロッ コリー	キャベツ, きゅうり, とうもろこし, たまね ぎ, れんこん, しめじ	678 868	
3 木	ごはん	いわしのかば焼き 寒天サラダ みそかきたま汁	牛乳	いわし, とうふ, たま ご, あやめみそ	かんてん, ぎゅう にゅう	こめ, てんぶん, さと う, じゃがいも, か たくりこ	こめあぶら, ごま あぶら		キャベツ, きゅうり, とうもろこし, えのき だけ, ねぎ	615 766	
4 金	ごはん	さばの塩こうじ焼き おからのごま豆乳煮 新発田麩のみそ汁	牛乳	さば, あぶらあげ, おから, あやめみそ, とうにゅう, とうふ	ぎゅうにゅう	こめ, さとう, しらた き, じゃがいも, し ばたふ	あぶら, ごま	にんじん	しいたけ, ごぼう, ね ぎ, だいこん	671 825	加治川中学校 2・3年生 給食なし
7 月	チキンカレーライス (ごはん)	(チキンカレー) わかめとコーンのサラダ ラ・フランスゼリー	牛乳	とりにく	だっしぶんにゅ う, わかめ, ぎゅう にゅう	こめ, じゃがいも, さ とう, みずあめ	あぶら, ごま	にんじん	にんにく, しょうが, た まねぎ, りんご, パパイ ヤ, レーズン, キャベツ, きゅうり, とうもろこし, ラフランス	637 770	
8 火	ごはん	おかかふりかけ ミートボールの甘酢あんがらめ 切干大根のハリハリあえ 豆腐とたまごの中華スープ	牛乳	かつおぶし, ぶた にく, だいず, とうふ, たまご	こんぶ, のり, ぎゅう にゅう	こめ, てんぶん, こめ パンこ, こめこ, さ とう	あぶら, ごま	にんじん, こまつ な	たまねぎ, しょうが, に んにく, こんにゃく, き りぼしだいこん, きゅう り, もやし, えのきたけ	556 715	
9 水	大麦めん	和風さのこ汁 大学いも ピリ辛きゅうり	牛乳	とりにく, あぶら あげ	ぎゅうにゅう	おおむぎめん, さ つまいも, みずあ め, さとう	あぶら, ごま	にんじん	もやし, きゅうり, しい たけ, えのきたけ, し めじ, ごぼう, たけの こ, なめこ, ねぎ	641 781	
10 木	ごはん	いかの磯辺フライ マヨたくあえ 玉ねぎのみそ汁	牛乳	いか, あつあげ, あや めみそ	あおのり, ぎゅう にゅう	こめ, パンこ, こむぎ こ, てんぶん, じゃ がいも	あぶら, ノンエッ クマヨネーズ, ご ま	にんじん	たくあん, キャベツ, きゅうり, えのきたけ, たまねぎ	599 737	
11 金	ごはん	にしんの土佐煮 カレーナッツもやし なめこのみそ汁	牛乳	にしん, かつおぶ し, とうふ, だいず, あ やめみそ	ぎゅうにゅう	こめ, さとう, てんぶ ん, じゃがいも	アーモンド	にんじん, こまつ な	もやし, なめこ, ねぎ	603 736	
15 火	<b>十三夜献立</b> ツナそぼろ丼 (ごはん)	(ツナそぼろ丼の具) 春雨と肉団子のスープ 十三夜デザート	牛乳	ツナ, だいず, あおだ いず, かまぼこ, と りにく	ぎゅうにゅう, か んてん	こめ, てんぶん, さと う, はるさめ, みず あめ	あぶら	にんじん	しょうが, たまねぎ, に んにく, えのきたけ, メ ンマ, はくさい, ねぎ, プ ルーベリー, いちご, り んご, みかん	646 780	
16 水	背割りコッペパン	チリコンカン フルーツのゼリー和え さつまいもの豆乳スープ	牛乳	ぶたにく, だいず, あ おだいず, ウィナー, あさり, しろいんげ んまめ, とうにゅう	ぎゅうにゅう	パン, さとう, さつま いも	あぶら	にんじん, トマト	にんにく, しょうが, たまねぎ, パイン, も も, みかん, なし, ぶど う, しめじ	692 883	
17 木	ごはん	鶏肉のおろしソースがけ 昆布入り風味漬け 白菜の呉汁	牛乳	とりにく, あつあげ, だいず, とうにゅう う, あやめみそ	こんぶ, ぎゅう にゅう	こめ, てんぶん, じゃ がいも	あぶら	にんじん	だいこん, キャベツ, きゅうり, しょうが, ご ぼう, はくさい, しめ じ, ねぎ	636 781	
18 金	<b>食育の日献立</b> ごはん	さばのみそ煮 小松菜の和風サラダ 小煮物	牛乳	さば, みそ, とりに く, かまぼこ	ぎゅうにゅう	こめ, てんぶん, さと う, さといも	あぶら	こまつな, にんじ ん, さやえんどう	キャベツ, とうもろこ し, たまねぎ, しいたけ, ごぼう, れんこん, こんに ゃく, たけのこ, なめこ	607 761	
21 月	ごはん	メンチカツ キャベツの即席漬け ワンタンスープ 青のり小魚(中のみ)	牛乳	ぶたにく, だいず	こんぶ, ぎゅう にゅう, あおのり, かたくちいわし	こめ, パンこ, こむぎ こ, さとう, わんだ んのかわ	あぶら	にんじん, チンゲ ンサイ	たまねぎ, しいたけ, キャベツ, きゅうり, も やし, メンマ, ねぎ	603 747	加治川小学校 給食なし
22 火	<b>中越地震 復興献立</b> ごはん	麩カツ 花野菜のマヨネーズあえ さつまいも	牛乳	とりにく, とうふ, あ やめみそ	ぎゅうにゅう	こめ, くるまふ, パン こ, てんぶん, さつま いも	こめあぶら, ノン エッグマヨネーズ	ブロッコリー, に んじん	カリフラワー, キャ ベツ, とうもろこし, きゅうり, ごぼう, だい こん, ねぎ	643 812	
23 水	ゆで中華めん	中華ポテトサラダ みそラーメンスープ 栗のムース	牛乳	ぶたにく, だいず, あやめみそ, たまご, ゼラチン	ぎゅうにゅう	ゆでちゅうかめ ん, じゃがいも, さ とう, こむぎこ, こ なあめ,	あぶら, ごま, くり	にんじん	きゅうり, キャベツ, しょ うが, にんにく, たまね ぎ, とうもろこし, もや し, メンマ, ねぎ	658 782	
24 木	わかめごはん	コーンしゅうまい もやしのごま酢あえ 厚揚げのオイスターソース煮	牛乳	ぶたにく, とりに く, あつあげ	わかめ, ぎゅう にゅう	こめ, さとう, こむぎ こ, てんぶん	ごま, あぶら	にんじん, チンゲ ンサイ	とうもろこし, たまね ぎ, もやし, キャベツ, しょうが, にんにく, た けのこ, だいこん, きく らげ, ねぎ	608 766	
25 金	ごはん	ますの塩焼き のりナッツあえ じゃがいものそぼろ煮	牛乳	ます, ぶたにく, だ いず	のり, ぎゅうにゅう	こめ, さとう, じゃが いも, てんぶん	アーモンド, あぶ ら	にんじん, さやい んげん	キャベツ, もやし, しょ うが, たまねぎ, こんに ゃく	627 771	
28 月	うずらの卵入り 中華丼 (ごはん)	(うずらの卵入り中華丼の具) こんにゃくサラダ さつまいもと栗のタルト	牛乳	ぶたにく, えび, う ずらのたまご, とう にゅう	わかめ, ぎゅう にゅう	こめ, さとう, てんぶ ん, さつまいも, こ めこ	あぶら, ごま, くり	にんじん, チンゲ ンサイ	しょうが, たまねぎ, た けのこ, きくらげ, はく さい, きゅうり, とうもろ こし, こんにゃく	660 780	加治川中学校 給食なし
29 火	ごはん	さんまの米粉フライ 個袋ソース 五目きんぴら 大根とえのきのみそ汁	牛乳	さんま, さつまい も, とうふ, あやめみ そ	わかめ, ぎゅう にゅう	こめ, てんぶん, こめ パンこ, みずあめ, じゃがいも, さと う	あぶら	にんじん, さやい んげん	ごぼう, こんにゃく, たけのこ, だいこん, えのきたけ, ねぎ	623 762	
30 水	ごはん	揚げぎょうざ たくあんあえ あさり入りキムチチゲ	牛乳	ぶたにく, とうふ, あ さり, あやめみそ	ぎゅうにゅう	こめ, さとう, てんぶ ん, こむぎこ	あぶら, ごま	にんじん, いら	キャベツ, たまねぎ, しょ うが, たくあん, もやし, き ゅうり, にんにく, だい こん, えのきたけ, はく さい, りんご, にんに く, ねぎ	617 800	七葉中学校 給食なし
31 木	<b>ハロウィン献立</b> パンプキンドリア (ごはん)	(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	ベーコン, とりに く, しろいんげん まめ, とうにゅう, ひよこまめ	ぎゅうにゅう, だっしぶんにゅ う, チーズ, ひじき	こめ, さとう, こな あめ	バター, あぶら	にんじん, かぼ ちゃ	たまねぎ, マッシュ ルーム, キャベツ, きゅうり, とうもろこし, クラン ベリー, いちご, プルー ベリー	701 859	

\*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。はしを上手に使う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。