

# 10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 10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	
1	火	ごはん	おろしハンバーグ アーモンドキャベツ 沢煮焼	ぶた肉、とり肉	かつおだし、牛乳	にんじん、絹さや	たまねぎ、だいこん、キャベツ、きゅうり、ごぼう、たけのこ	米、じゃがいも、春雨	アーモンド	646 kcal 799 kcal
2	水	ごはん	ホイコーロー れんこんのごまマヨサラダ もずくスープ	ぶた肉、みそ、豆腐、かまぼこ	もずく、牛乳	青ピーマン、にんじん	にんにく、しょうが、キャベツ、たまねぎ、れんこん、きゅうり、もやし、とうもろこし、ねぎ	米、三温糖、かたくり粉、じゃがいも	米油、ノンエッグマヨネーズ、ごま	648 kcal 794 kcal
3	木	大麦めん	大学いも ピリからもやし 根菜五目汁	大豆、とり肉、厚揚げ、かまぼこ	かつおだし、牛乳	にんじん	もやし、きゅうり、ごぼう、だいこん、しいたけ、こんにゃく、えのきたけ、ねぎ	大麦めん、さつまいも、米粉、中さら糖、黒砂糖、三温糖	米油、ごま油	683 kcal 835 kcal
4	金	ごはん	いわしのかば焼き カレーおから じゃがいもと打ち豆のみそ汁	いわし、ぶた肉、ちくわ、豆乳、おから、厚揚げ、あやめみそ、大豆	煮干しだし、牛乳	青ピーマン、にんじん	ねぎ、とうもろこし、だいこん、えのきたけ	米、三温糖、じゃがいも	米油	691 kcal 850 kcal
7	月	ごはん	厚焼きたまご きりざい さつまい	たまご、納豆、とり肉、豆腐、あやめみそ	煮干しだし、牛乳	小松菜、にんじん	たくあん、ごぼう、だいこん、しいたけ、こんにゃく、ねぎ	米、砂糖、さつまいも	ごま	635 kcal 774 kcal
8	火	ごはん	チキンたれカツ 寒天サラダ たまねぎのみそ汁	とり肉、大豆、油揚げ、あやめみそ	寒天、わかめ、煮干しだし、牛乳	にんじん、絹さや	キャベツ、きゅうり、とうもろこし、しめじ、たまねぎ	米、三温糖、じゃがいも、パン粉	米油、ごま油、ごま	628 kcal 767 kcal
9	水	ごはん	コーンしゅうまい もやしと小松菜のナムル 厚揚げのオイスターソース煮 フルーツ杏仁風プリン	ぶた肉、とり肉、厚揚げ、豆乳	牛乳	小松菜、にんじん、チンゲン菜	たまねぎ、とうもろこし、もやし、にんにく、しょうが、ねぎ、だいこん、きくらげ、もも、あんず	米、小麦粉、でん粉、三温糖	ごま油、米油	615 kcal 777 kcal
10	木	目愛護デー献立 キャロット食パン ブルーベリージャム	ミートポテト カロテンナッツサラダ コンソメスープ	ぶた肉、大豆、ベーコン、白いんげん豆	牛乳	にんじん、ほうれん草	しょうが、にんにく、たまねぎ、キャベツ、とうもろこし、だいこん、しめじ	パン、ブルーベリージャム、じゃがいも、三温糖	米油、アーモンド	654 kcal 825 kcal
11	金	ごはん	さつまいもカレー 海藻サラダ ラフランスゼリー	ぶた肉、大豆	海藻ミックス、牛乳	にんじん	にんにく、しょうが、たまねぎ、きゅうり、キャベツ、とうもろこし	米、さつまいも、三温糖、ラフランスゼリー	米油、カレールウ	666 kcal 814 kcal
15	火	ごはん	れんこんメンチ ひじきの炒め煮 青菜のみそ汁	ぶた肉、とり肉、大豆、さつまいも揚げ、あやめみそ	ひじき、煮干しだし、牛乳	にんじん、いんげん、ほうれん草	ごぼう、しいたけ、こんにゃく、えのきたけ、だいこん、ねぎ	米、三温糖、じゃがいも、パン粉、小麦粉	米油	621 kcal 749 kcal
16	水	ごはん	さばの塩こうじ焼き たくあん和え 鶏だんごスープ	さば、とり肉、豆腐	牛乳	にんじん、小松菜	たくあん、キャベツ、きゅうり、たまねぎ、白菜、ごぼう	米	ごま	603 kcal 727 kcal
17	木	中華めん	ぎょうざ ブロッコリーのおかか和え みそラーメンスープ	かつお節、とり肉、ぶた肉、大豆、なると、みそ	牛乳	にんじん、フロッコリー、にら	キャベツ、しょうが、にんにく、メンマ、しいたけ、とうもろこし、もやし、ねぎ	中華めん、餃子の皮	ごま油	606 kcal 741 kcal
18	金	ごはん	さばのみそ煮 菊のごま酢和え 秋の小煮物	さば、みそ、とり肉、かまぼこ	かつおだし、牛乳	にんじん、絹さや	きく、キャベツ、もやし、しいたけ、ごぼう、たけのこ、れんこん、こんにゃく、なめこ	米、三温糖、さといも	ごま	627 kcal 785 kcal
21	月	ごはん	肉だんご チャプチェ たまごコーンスープ	ぶた肉、大豆、豆腐、たまご	牛乳	にんじん、にら、小松菜	しょうが、にんにく、たまねぎ、メンマ、とうもろこし、ねぎ	米、米パン粉、米粉、春雨、三温糖、じゃがいも、かたくり粉	米油、ごま油	645 kcal - kcal
22	火	ごはん	にしんの土佐煮 カレーナッツもやし 肉じゃが	にしん、かつお節、ぶた肉	牛乳	にんじん、小松菜、いんげん	もやし、しょうが、たまねぎ、しらたき	米、じゃがいも、三温糖	アーモンド、米油	658 kcal 800 kcal
23	水	ごはん	麩カツ 荳わかめのきんぴら 豚汁	さつまいも揚げ、ぶた肉、豆腐、あやめみそ	荳わかめ、煮干しだし、牛乳	にんじん、いんげん	れんこん、たけのこ、だいこん、ごぼう、こんにゃく、えのきたけ、ねぎ	米、麩、パン粉、三温糖、じゃがいも	米油	633 kcal 788 kcal
24	木	アップル 米粉パン	かぼちゃひき肉フライ コールスローサラダ みそストローネ	ぶた肉、ベーコン、あさり、白いんげん豆、みそ	牛乳	かぼちゃ、にんじん、トマト	りんご、キャベツ、きゅうり、とうもろこし、にんにく、たまねぎ	米粉パン、パン粉、砂糖、じゃがいも	米油、オリブ油	642 kcal 838 kcal
25	金	ごはん	塩マーボー丼の具 ハンパンジー風サラダ ヨーグルト	ぶた肉、大豆、ほたて、豆腐	牛乳、ヨーグルト	にんじん	しょうが、にんにく、メンマ、しいたけ、ねぎ、もやし、きゅうり、きくらげ、とうもろこし	米、三温糖、かたくり粉	米油、ごま油、ごま	634 kcal 769 kcal
28	月	ごはん	セルフツナそぼろ丼の具 のりナッツ和え わかめと豆腐のみそ汁	ツナ、大豆、豆腐、あやめみそ	のり、煮干し、わかめ、牛乳	にんじん、小松菜	しょうが、たまねぎ、キャベツ、もやし、だいこん、ねぎ	米、三温糖、じゃがいも	アーモンド	632 kcal 776 kcal
29	火	ごはん	とり肉のアップルジンジャーソース 昆布和え ワンタンスープ	とり肉、なると、ぶた肉	塩昆布、牛乳	にんじん、ほうれん草	りんご、しょうが、キャベツ、きゅうり、しいたけ、メンマ、もやし、ねぎ	米、三温糖、かたくり粉、ワンタン皮	ごま	586 kcal 704 kcal
30	水	いも栗ごはん	さんまのみぞれ煮 マヨたく和え なめこのみそ汁	さんま、厚揚げ、あやめみそ、大豆	煮干しだし、牛乳	にんじん	たくあん、キャベツ、きゅうり、なめこ、だいこん、ねぎ	米、さつまいも、じゃがいも	栗、ノンエッグマヨネーズ	631 kcal 748 kcal
31	木	ハロウィン献立 ツナカレー ピラフ	おばけサラダ かぼちゃの豆乳ポターージュ ハロウィンデザート	ツナ、ひよこ豆、ベーコン、白いんげん豆、豆乳	ひじき、牛乳	にんじん、えだまめ、かぼちゃ、フロッコリー	たまねぎ、きゅうり、キャベツ、とうもろこし、しめじ	米、三温糖、じゃがいも、ミックスベリープリン	米油、シチュールウ	665 kcal 810 kcal

## \*給食の予定\*

4日(金) 紫雲寺小、藤塚小1・2年生なし  
7日(月) 紫雲寺小なし  
15日(火) 紫雲寺小なし  
21日(月) 米子小、紫雲寺中なし

\*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。