

10月 献立予定表

2025.10 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 外小5年・二小5年・本丸中なし	2 二小5年・本中2年・一中2年なし	3 一中1,2年なし
献立					
赤	体をつくる食品		たら・ぶた肉・かまぼこ・とうふ・たまご・牛乳	ぶた肉・大豆・ベーコン・あさり・豆乳・牛乳	いわし・ひじき・大豆・さつま揚げ・とり肉・とうふ・牛乳
黄	熱や力になる食品		米・米油・ごま油・砂糖・春雨・じゃがいも・でん粉	米粉パン・米油・オリーブ油・砂糖・じゃがいも・米粉	米・でん粉・米油・ごま油・砂糖
緑	体の調子を整える食品		しょうが・にんにく・長ねぎ・レモン・玉ねぎ・にんじん・もやし・にら・えのきたけ・とうもろこし・こまつな	にんにく・玉ねぎ・マッシュルーム・トマト・キャベツ・きゅうり・にんじん・レモン・しめじ・えのきたけ・しいたけ・パセリ	しょうが・長ねぎ・ごぼう・にんじん・こんにゃく・さやいんげん・だいこん・しめじ
エネルギー	小学校:エネルギー 中学校:エネルギー		628 kcal 774 kcal	629 kcal 803 kcal	645 kcal 792 kcal
	6 ☆お月見メニュー☆	7 二小4年なし	8	9	10 豊浦小なし
献立					
赤	さば・とり肉・スケソウダラ・牛乳	ぶた肉・かまぼこ・とうふ・わかめ・牛乳	ぶた肉・とり肉・ツナ缶・大豆・厚揚げ・牛乳	とり肉・大豆・牛乳	さんま・ツナ缶・炒りたまご・厚揚げ・もずく・牛乳
黄	米・砂糖・でん粉・もち米	米・米油・砂糖・ごま油・じゃがいも	米・米油・でん粉・パン粉・小麦粉・とうもろこしでん粉・ごま油・砂糖	大麦めん・米油・ノンアレルギーカレールー・でん粉・さつまいも・砂糖・水あめ	米・でん粉・米油・砂糖・じゃがいも
緑	こまつな・もやし・にんじん・しめじ・ごぼう・しいたけ・だいこん・こんにゃく・長ねぎ・かぼちゃ	しょうが・にんにく・玉ねぎ・たけのこ・キムチ・もやし・にんじん・こまつな・えのきたけ・長ねぎ	れんこん・しょうが・にんにく・玉ねぎ・にんじん・こんにゃく・切干しだいこん・さやいんげん・だいこん・えのきたけ・はくさい・長ねぎ	玉ねぎ・はくさい・にんじん・しめじ・こまつな・長ねぎ・りんご	レモン・にんじん・もやし・さやいんげん・えのきたけ・長ねぎ
エネルギー	644 kcal 813 kcal	600 kcal 730 kcal	642 kcal 783 kcal	729 kcal 899 kcal	639 kcal 767 kcal
	13	14	15	16 ☆外ヶ輪小リクエストメニュー☆	17 ☆食育の日メニュー☆
献立	スポーツの日				
赤		ぶた肉・大豆・とうふ・とり肉・大豆粉・脱脂粉乳	ぶた肉・大豆・のり・あさり・とうふ・牛乳	とり肉・ベーコン・白いんげん豆・豆乳・大豆粉・牛乳	にしん・かつおぶし・大豆・とり肉・かまぼこ・ほたて・牛乳
黄		米・米油・砂糖・でん粉・ごま油・豚脂・小麦粉	米・米油・じゃがいも・ノンエッグマヨネーズ	パン・チョコレート・じゃがいも・米粉・砂糖・麦芽糖・水あめ	米・砂糖・ごま・さといも
緑		しょうが・にんにく・にんじん・しいたけ・たけのこ・長ねぎ・にら・ブロッコリー・キャベツ・いちご	しょうが・にんにく・玉ねぎ・にんじん・たくあん・キムチ・ブロッコリー・キャベツ・えのきたけ・長ねぎ・こまつな	もやし・にんじん・こまつな・玉ねぎ・マッシュルーム・とうもろこし・パセリ・レモン	こまつな・もやし・にんじん・ごぼう・しいたけ・たけのこ・れんこん・こんにゃく・なめこ
エネルギー		630 kcal 769 kcal	608 kcal 751 kcal	714 kcal 877 kcal	614 kcal 747 kcal
	20 外ヶ輪小・東豊小なし	21	22	23 第一中なし	24 第一中なし
献立					
赤	ぶた肉・大豆・厚揚げ・のり・とうふ・牛乳	とり肉・くきわかめ・牛乳・脱脂粉乳・全粉乳・ゼラチン・寒天	からふとししゃも・青のり・かつおぶし・とり肉・ちくわ・おから・豆乳・厚揚げ・牛乳	ぶた肉・なると・わかめ・牛乳	納豆・ぶた肉・厚揚げ・牛乳
黄	米・米油・砂糖・でん粉・アーモンド・じゃがいも	米・米油・さつまいも・米粉カレールー・ごま油・砂糖	米・米油・砂糖・じゃがいも・小麦粉	中華めん・米油・砂糖・でん粉・ごま油・小麦粉・小麦たんばく	米・米油・パン粉・車麩・米パン粉・ごま油
緑	しょうが・玉ねぎ・にんじん・さやいんげん・こまつな・キャベツ・だいこん・なめこ・長ねぎ	しょうが・にんにく・玉ねぎ・にんじん・チャッペ・アップルソース・もやし・きゅうり・とうもろこし	広島菜・京菜・だいこん葉・ごぼう・にんじん・こんにゃく・長ねぎ・玉ねぎ・しめじ・こまつな	しょうが・にんにく・玉ねぎ・にんじん・もやし・たけのこ・長ねぎ・こまつな・にら・キャベツ・きゅうり	たくあん・野沢菜漬・にんじん・こまつな・ごぼう・こんにゃく・しいたけ・だいこん・長ねぎ
エネルギー	610 kcal 754 kcal	687 kcal 838 kcal	643 kcal 791 kcal	660 kcal 779 kcal	638 kcal 776 kcal
	27 豊浦小・本丸中なし	28	29 東豊小6の2給食なし	30 東豊小6の3給食なし	31 ☆ハロウィンメニュー☆ 東豊小6の1給食なし
献立					
赤	かつおぶし・のり・卵・さつま揚げ・ぶた肉・厚揚げ・牛乳	とり肉・厚揚げ・牛乳	さば・さつま揚げ・茎わかめ・ぶた肉・わかめ・牛乳	とり肉・かまぼこ・牛乳	とり肉・ぶた肉・ベーコン・豆乳・脱脂粉乳・全粉乳
黄	米・ごま油・砂糖・米油・じゃがいも・でん粉・とうもろこしでん粉・水あめ	米・米油・砂糖・さつまいも・でん粉・パン粉	米・水あめ・でん粉・米油・砂糖・じゃがいも	米・でん粉・米油・砂糖・ごま・春雨・ごま油	米・でん粉・砂糖・じゃがいも・ノンアレルギーパンハヤシルウ・ノンエッグマヨネーズ・米粉
緑	ごぼう・たけのこ・れんこん・にんじん・こんにゃく・さやいんげん・玉ねぎ・しいたけ・抹茶	キャベツ・きゅうり・にんじん・たくあん・玉ねぎ・だいこん・しめじ・こまつな	にんじん・こんにゃく・さやいんげん・玉ねぎ・とうもろこし・長ねぎ	にんじん・きゅうり・もやし・とうもろこし・ごぼう・だいこん・たけのこ・しいたけ・えのきたけ・なめこ・長ねぎ	玉ねぎ・キャベツ・きゅうり・にんじん・とうもろこし・しめじ・かぼちゃ・パセリ
エネルギー	684 kcal 835 kcal	653 kcal 792 kcal	644 kcal 783 kcal	637 kcal 775 kcal	692 kcal 869 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・おから・きゅうり・さつまいも・じゃがいも・長ねぎ