

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7年度 10月

		こ ん だ て		お も な 使 用 食 品						エネルギー	
日	曜	主 食	の み もの	お か す	あか おもに体を作る		みどり おもに体の調子をととのえる		きいろ おもに熱や力になる		上段：小学校
					たんぱく質	カルシウム	カロテン	ビタミンCなど	炭水化物	脂質	下段：中学校
1	水	ごはん	牛乳	セルフキムたくごはんの具	ぶた肉,かつおぶし,とうふ,あやめみそ,たまご	のり,煮干しだし,牛乳	にんじん,ほうれんそう	しょうが,にんにく,玉ねぎ,たくあん,キムチ,キャベツ,とうもろこし,えのきたけ,長ねぎ	米,かたくり粉,じゃがいも	米油,ノイックマヨネーズ	614 kcal
				いそマヨサラダ							
				みそかきたま汁							753 kcal
2	木	大麦めん	牛乳	さつまいもと大豆の揚げ煮	大豆,とり肉,さつま揚げ,油揚げ	牛乳	にんじん	しいたけ,玉ねぎ,だいこん,長ねぎ,パイン	大麦めん,さつまいも,米粉,かたくり粉,三温糖	米油,カレールウ	711 kcal
				カレー南蛮汁							
				冷凍パイン							851 kcal
いわしの日献立											
3	金	ごはん	牛乳	いわしのピリ辛だれ	いわし,青大豆,さつま揚げ,とり肉,とうふ,あやめみそ	ほしひじき,煮干しだし,牛乳	にんじん	しょうが,長ねぎ,ごぼう,しいたけ,こんにゃく,だいこん,しめじ	米,三温糖,さといも,でんぷん	米油,ごま油	628 kcal
				ひじきの炒め煮							
				鶏汁							772 kcal
十五夜献立											
6	月	ごはん	牛乳	さばのみそ煮	さば,みそ,とり肉,かまぼこ	牛乳	こまつな,にんじん	もやし,しめじ,ごぼう,しいたけ,だいこん,こんにゃく,長ねぎ	米,三温糖,さといも,白玉団子,でんぷん,お月見デザート		686 kcal
				秋びたし							
				お月見汁 お月見ゼリー							847 kcal
7	火	ごはん	牛乳	白身魚のねぎ塩ソースかけ	タラ,ぶた肉,とうふ,たまご	牛乳	にんじん,にら,こまつな	しょうが,にんにく,長ねぎ,レモン,玉ねぎ,もやし,えのきたけ,メンマ,とうもろこし	米,三温糖,春雨,じゃがいも,かたくり粉	米油,ごま油	639 kcal
				チャプチェ							
				卵コーンスープ							778 kcal
8	水	ごはん	牛乳	チキンソースカツ	とり肉,厚揚げ,あやめみそ	煮干しだし,牛乳	にんじん,こまつな	たくあん,キャベツ,きゅうり,玉ねぎ,しめじ	米,三温糖,小麦粉,じゃがいも	米油,ごま	635 kcal
				たくあん和え							
				じゃがいものみそ汁							767 kcal
9	木	背割りコッペパン	牛乳	カレービーンズ	ぶた肉,大豆,ベーコン	牛乳	トマト,にんじん,こまつな	しょうが,にんにく,玉ねぎ,きゅうり,とうもろこし,しいたけ,しめじ,えのきたけ,キャベツ	パン,三温糖,じゃがいも,さつまいも	米油,ノイックマヨネーズ	597 kcal
				ダブルポテトサラダ							
				野菜ときのこのスープ							759 kcal
目の愛護デー献立											
10	金	ごはん	牛乳	おろしハンバーグ	とり肉,ぶた肉,ベーコン,白いんげん豆,豆乳	牛乳	にんじん,ほうれんそう,パセリ	だいこん,キャベツ,とうもろこし,玉ねぎ	米,三温糖,かたくり粉,米粉マカロニ	米油,シチュールウ	666 kcal
				カロテンサラダ							
				キャロットポタージュ							823 kcal
さつまいもの日献立											
14	火	ごはん	牛乳	さつまいもカレー	ぶた肉,大豆	牛乳	にんじん	にんにく,しょうが,玉ねぎ,りんご,きゅうり,キャベツ	米,でんぷん,さつまいも,春雨,三温糖,ラ・フランスゼリー	米油,カレールウ,ごま油,ごま	666 kcal
				春雨サラダ							
				ラフランスゼリー							813 kcal
15	水	ごはん	牛乳	れんこんメンチ	ぶた肉,とり肉,ツナ,厚揚げ,大豆,あやめみそ	煮干しだし	にんじん,さやいんげん	しょうが,にんにく,玉ねぎ,こんにゃく,切干しだいこん,だいこん,ごぼう,長ねぎ	米,三温糖,じゃがいも	米油,ごま油,ごま	671 kcal
				切干大根のオysterソース炒め							
				呉汁							812 kcal
16	木	中華めん	牛乳	揚げぎょうざ(2個)	ぶた肉,なると	わかめ,牛乳	にんじん,にら	キャベツ,きゅうり,しょうが,にんにく,はくさい,メンマ,玉ねぎ,しいたけ,長ねぎ	ゆで中華めん,三温糖,かたくり粉,小麦粉	米油,ごま油	640 kcal
				わかめの中華和え							
				五目うま煮スープ							785 kcal
食育の日献立											
17	金	ごはん	牛乳	さばの照り焼き	さば,青大豆,とり肉,かまぼこ	牛乳	こまつな,にんじん,さやえんどう	もやし,しいたけ,ごぼう,たけのこ,れんこん,こんにゃく	米,三温糖,さといも	ごま	615 kcal
				ごま酢和え							
				秋の小煮物							749 kcal
20	月	ごはん	牛乳	厚揚げの肉みそ炒め	ぶた肉,大豆,厚揚げ,あやめみそ,とうふ	のり,煮干しだし,牛乳	にんじん,さやいんげん,こまつな	しょうが,玉ねぎ,キャベツ,だいこん,なめこ,長ねぎ	米,三温糖,かたくり粉,じゃがいも	米油,アーモンド	629 kcal
				のりナッツ和え							
				なめこ汁							771 kcal
21	火	さつまいもごはん	牛乳	さんまのみぞれ煮	さんま,あさり,とうふ,あやめみそ	煮干しだし,牛乳	にんじん	たくあん,キャベツ,きゅうり,だいこん,えのきたけ,長ねぎ	米,さつまいも	ごま,ノイックマヨネーズ	619 kcal
				マヨたく和え							
				あさりのみそ汁							727 kcal
中越地震復興献立											
22	水	ごはん	牛乳	麩カツ	納豆,ぶた肉,厚揚げ	牛乳	野沢菜,にんじん,こまつな	たくあん,ごぼう,しらたき,しいたけ,だいこん,長ねぎ	米,麩,さといも,パン粉,バター粉,フルーツ杏仁風プリン	米油,ごま油	622 kcal
				きりざい 豚ごぼう汁							
				(中のみ) フルーツ杏仁風プリン							824 kcal
23	木	アップルチップ米粉パン	牛乳	ミートポテト	ぶた肉,大豆,ベーコン,白いんげん豆	牛乳	にんじん,ブロッコリー,りんご	りんご,しょうが,にんにく,玉ねぎ,キャベツ,きゅうり,とうもろこし,しめじ	パン,じゃがいも,三温糖	米油	629 kcal
				ブロッコリーのフレンチサラダ							
				コンソメスープ							802 kcal
24	金	ごはん	牛乳	ビビンバ(豚肉とキムチの炒め物)	ぶた肉,大豆,なると,とうふ	わかめ,牛乳	にんじん,こまつな	しょうが,にんにく,玉ねぎ,たけのこ,キムチ,切干しだいこん,もやし,えのきたけ,長ねぎ	米,三温糖,かたくり粉,じゃがいも	米油,ごま油,ごま	622 kcal
				ビビンバ(切干大根ナムル)							
				わかめスープ							755 kcal
27	月	ごはん	牛乳	塩マーボー丼の具	とり肉,ぶた肉,大豆,ほたて,とうふ	牛乳	にら,にんじん	キャベツ,もやし,きゅうり,きくらげ,とうもろこし,しょうが,にんにく,メンマ,しいたけ,長ねぎ	米,小麦粉,三温糖,かたくり粉	ごま,ごま油,米油	663 kcal
				にらまんじゅう(2個)							
				中華風ごまサラダ							795 kcal
28	火	ごはん	牛乳	鶏肉のごまだれかけ	とり肉,あやめみそ,ぶた肉	くきわかめ,牛乳	にんじん,さやえんどう	もやし,きゅうり,とうもろこし,ごぼう,たけのこ,えのきたけ,なめこ	米,三温糖,じゃがいも,春雨,でんぷん	米油,ごま,ごま油	652 kcal
				きりかわかめのサラダ							
				きのこ沢煮椀							791 kcal
29	水	ごはん	牛乳	五目たまご焼き	たまご,さつま揚げ,ぶた肉,厚揚げ	牛乳	にんじん,さやいんげん,ごぼう,れんこん,	ごぼう,れんこん,こんにゃく,玉ねぎ,しいたけ,だいこん,にんにく,長ねぎ	米,三温糖	ごま油,ごま,カレールウ	622 kcal
				れんこんきんぴら							
				大根のカレー煮							750 kcal
30	木	ごはん	牛乳	にしんの土佐煮	にしん,ぶた肉	塩昆布,牛乳	にんじん,さやいんげん	キャベツ,きゅうり,しょうが,しいたけ,玉ねぎ,こんにゃく	米,じゃがいも,三温糖	ごま,米油	626 kcal
				ごま昆布和え							
				じゃがいものそぼろ煮							755 kcal
🍁ハロウィン献立🍁											
31	金	ツナカレーピラフ	牛乳	おばけサラダ	ツナ,大豆,青大豆,金時豆,ベーコン,白いんげん豆,豆乳	ほしひじき,牛乳	にんじん,えだまめ,かぼちゃ,ブロッコリー	玉ねぎ,キャベツ,レッドキャベツ,きゅうり,とうもろこし	米,三温糖,じゃがいも,ハロウィンデザート	米油,オリーブ油,シチュールウ	611 kcal
				パンプキン豆乳ポタージュ							
				ハロウィンデザート							736 kcal

給食の予定

8日(水) 紫雲寺中まつかぜ 給食なし
15日(水) 紫雲寺小6-2 給食なし
16日(木) 紫雲寺小6-1 給食なし
20日(月) 加治川小 給食なし
21年(火) 加治川小6年 給食なし
24日(金) 紫雲寺中3年 給食なし
29日(水) 加治川小スタディ 給食なし

*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。