

令和8年度		10月献立予定表				七葉共同調理場			
日曜	献立名	あか おもに体をつくる		おもな材料		きいろ おもにエネルギーになる		エネルギーkcal	給食予定等
		たんぱく質	ミネラル(無機質)	みどり おもに体の調子をととのえる		炭水化物	脂質	たんぱく質g	
		1群：肉・魚・卵・だいず・だいず製品	2群：牛乳・海菜・小魚・乳製品	3群：緑黄色野菜	4群：その他の野菜・果物	5群：穀類・いも類・砂糖	6群：油・種実類	食塩相当量g小 / 中	
1木	ごはん					米		601 741	小学校6年生
	あつあげのキムチいため	あつあげ、ぶたにく、あやめみそ			たまねぎ、メンマ、キムチ	さとう、かたくりこ	あぶら	22.5 27.0	給食なし
	もやしのナムル		こんぶ	にんじん	もやし、きゅうり		ごまあぶら	21.9 26.1	
	ごまみそしる	あぶらあげ、あやめみそ		にんじん	ごぼう、しめじ、だいこん、むぎぬぎ	じゃがいも	ごま	2.2 2.5	
	牛乳		牛乳						
2金	とうにゅうドリアふうごはん					米		618 761	小学校6年生
	とうにゅうドリアソース	とりにく、ベーコン、とうにゅう		にんじん、パセリ	たまねぎ、しめじ	じゃがいも、かたくりこ、ホワイトルウ	あぶら	22.1 26.8	給食なし
	アーモンドサラダ			ブロッコリー、にんじん	キャベツ、とうもろこし	さとう	あぶら、アーモンド	21.1 25.0	
	牛乳		牛乳					2.2 2.5	
5月	ごはん					米		587 720	
	ポテトとおこめのささみカツ	とりにく				ポテトフレーク、こめこフレーク、さとう	あぶら	29.1 34.9	
	のりずあえ		のり	こまつな	もやし、キャベツ			18.7 22.1	
	すがたをかえるだいずみそしる	こうやどうふ、あぶらあげ、うちまめ、とうふ、あやめみそ		にんじん	だいこん、だいずもやし			2.0 2.5	
	牛乳		牛乳						
6火	ごはん					米		613 732	川東中2年生
	いわしのオレンジに	いわし			オレンジ	さとう		27.6 32.0	給食なし
	たくあんサラダ	かつおぶし		にんじん	たくあん、もやし、きゅうり		あぶら	20.1 22.5	
	みそかきたまじる	あつあげ、たまご、あやめみそ、だいず		にんじん	しめじ、たまねぎ	じゃがいも		2.7 3.4	
	牛乳		牛乳						
7水	こめこアップルチップパン				りんご	こむぎこ、さとう、こめこ	ショートニング	629 800	川東小5年生
	チーズオムレツ	たまご	チーズ			さとう	あぶら	28.5 35.6	七葉中2年生
	コールスローサラダ			あかピーマン	キャベツ、きゅうり、とうもろこし、りんご	さとう	あぶら	24.6 29.7	川東中2年生
	あきのとうにゅうクラムチャウダー	ベーコン、あさり、とうにゅう		にんじん、パセリ	たまねぎ、しめじ、えのきだけ	さつまいも、かたくりこ		2.1 2.7	給食なし
	牛乳		牛乳						
8木	なめし			ひろしまなきょうな、だいこんな		米		611 746	七葉小5年生
	サケメンチカツ、こぶくろソース	サケ、たら			たまねぎ	パンこ、さとう、こむぎこ	あぶら	23.1 27.2	川東小5年生
	ビタミンABCサラダ	あおだいず		にんじん	キャベツ	さとう	あぶら	20.1 23.6	七葉中2年生
	カロテンみそしる	あやめみそ、あぶらあげ		にんじん、かぼちゃ	えのきだけ、たまねぎ、むぎぬぎ			2.2 2.9	給食なし
	牛乳		牛乳						
9金	キンパふうごはん・やきのり	ぶた肉	のり	にんじん、こまつな	にんにく、たくあん	米	ごまあぶら	648 828	七葉小5年生
	コーンシューマイ	さかなすりみ、とうふ			たまねぎ、とうもろこし	パンこ、かたくりこ、さとう、こむぎこ	あぶら、ラード	24.8 31.1	給食なし
	さつまいものサラダ	あおだいず		ブロッコリー	キャベツ、とうもろこし	さつまいも	ノンエッグマヨネーズ	21.6 26.9	
	はるさめスープ	ぶたにく		にんじん	しいたけ、メンマ、きくらげ、もやし、むぎぬぎ	はるさめ	ごまあぶら	2.7 3.3	
	牛乳		牛乳						
13火	ごはん					米		605 739	
	ヤンニョムチキン	とりにく			しょうが、りんご	さとう、かたくりこ	あぶら、ごまあぶら	26.0 31.0	
	チョレギサラダ		わかめ、のり		キャベツ、もやし、にんにく	さとう	ごまあぶら	22.3 26.1	
	ねぎしおスープ	ぶたにく、とうふ、なると		にんじん	メンマ、えのきだけ、むぎぬぎ			2.2 2.4	
	牛乳		牛乳						
14水	おおむぎめん					こむぎこ、おおむぎこ		695 833	加治川中2年生
	とりごぼうじる	とりにく、あつあげ		にんじん	ごぼう、まいたけ、しいたけ、むぎぬぎ			23.1 27.6	給食なし
	アーモンドいりだいがくいも					さつまいも、みずあめ、ザラメ、くろざとう	あぶら、アーモンド	18.7 21.8	
	りんごゼリー				りんご	さとう、かたくりこ		2.5 3.3	
	牛乳		牛乳						
15木	ごはん・おかかふりかけ	かつおぶし	のり			米/さとう		619 764	加治川中1年生
	あつやきたまご	たまご				さとう、かたくりこ	あぶら	23.5 27.9	加治川中2年生
	れんこんマヨあえ	あおだいず		にんじん	れんこん、キャベツ		ノンエッグマヨネーズ	21.1 25.7	給食なし
	いもにじる	ぶたにく、とうふ		にんじん	ごぼう、しめじ、むぎぬぎ	さといも、さとう、こんにゃく		2.2 2.8	
	牛乳		牛乳						
16金	あきのみのりカレー（ごはん）					米		683 829	
	あきのみのりカレー	ぶたにく、あおだいず		にんじん	しょうが、にんにく、たまねぎ、しめじ、りんご	さつまいも、こめこカレー、ルウ	あぶら	22.3 26.0	
	こんにゃくサラダ			にんじん、ブロッコリー	キャベツ、とうもろこし	こんにゃく、さとう	ごまあぶら	18.4 21.6	
	ヨーグルト		ヨーグルト			さとう		2.4 3.2	
	牛乳		牛乳						

日曜	献立名	あか おもに体をつくる		おもな材料		きいろ おもにエネルギーになる		エネルギーkcal たんぱく質g 脂質g	給食予定等	
		たんぱく質 1群：肉・魚・卵・ だいず・だいず製品	ミネラル(無機質) 2群：牛乳・海産・小 魚・乳製品	みどり おもに体の調子をととのえる ビタミン		炭水化物	脂質	食塩相当量g 小 / 中		
				3群：緑黄色野菜	4群：その他の野菜・果物	5群：穀類・いも類・砂糖	6群：油・種実類			
19月	ごはん					米		640 789	食育の日	
	さんまのかばやき	さんま				かたくりこ、さとう	あぶら	21.7 25.9		
	きっかあえ			こまつな	もやし、かきのもと			18.9 22.0		
	あきのこにもん	とりにく、かまぼこ		にんじん	ごぼう、しいたけ、れんこん たけのこ、なめこ	こんにゃく、 さといも、さとう		2.2 2.9		
	牛乳		牛乳							
20火	ごはん					米		671 826		
	いかのいそペフライ	いか	あおのり			パンこ、こむぎこ	あぶら	29.0 34.8		
	きりぼしだいこんのツナいため	ツナ		にんじん、さやいんげん	きりぼし、しいだいこん	こんにゃく、さとう	あぶら	22.8 27.2		
	さつまじる	だいず、とりにく、 とうふ 、 あぶらあげ、 あやめみそ		にんじん	ごぼう、たまねぎ、 むぎぬぎ	さつまいも		2.2 2.7		
	牛乳		牛乳							
21水	よこわりまるパン					こむぎこ、さとう	ショートニング	604 782		
	ハンバーグトマトオニオンソース	ぶたにく、とりにく		トマト	たまねぎ	さとう、かたくりこ	あぶら	27.1 33.5		
	ほそぎりポテトサラダ			にんじん	きゅうり 、とうもろこし	じゃがいも	ごまあぶら	21.5 28.0		
	こめことうにゅうスープ	ベーコン、とりにく、 とうにゅう		にんじん、 パセリ	たまねぎ、しめじ、かぶ	こめこ、さつまいも		2.4 3.4		
	牛乳		牛乳							
22木	ごはん					米		718 850	七葉小 リクエスト献立	
	チキンたれカツ	とりにく				パンこ、さとう、 こむぎこ	あぶら	27.0 31.8		
	はるさめサラダ			にんじん	きゅうり 、もやし、とうもろこし	はるさめ、さとう	ごまあぶら	21.5 24.1		
	ワントンスープ	ぶたにく		にんじん、にら	もやし、メンマ、 むぎぬぎ 、しいたけ	ワントン（こむぎこ）	ごまあぶら	2.3 2.9		
	牛乳		牛乳							
23金	さつまいもとくりのタルト	とうにゅう				さつまいも、さとう、 かたくりこ、こめこ	ショートニング くり、あぶら			
	ごはん					米		654 809		
	ふカツ					くるまふ、さとう パンこ、こむぎこ	あぶら	28.5 34.6		
	きりざい	なっとう		にんじん、こまつな	たくあん			21.0 25.0		
	ばんやふうじる	さけ、あぶらあげ、 いわし、たら、 とうふ 、 あやめみそ 、だいず		にんじん	えのきだけ、ごぼう、 はくさい、しょうが、たまねぎ	じゃがいも、さとう	あぶら	2.2 3.3		
牛乳		牛乳								
26月	わかめごはん		わかめ			米		617 774	川東小給食なし	
	やさいコロッケ	だいず		かぼちゃ、にんじん	たまねぎ、えだまめ	パンこ、じゃがいも、 さとう、こむぎこ	あぶら	19.0 22.8		
	いそマヨあえ	あおだいず	のり	こまつな、にんじん	キャベツ、たくあん		ノンエッグマヨネーズ	21.7 26.1		
	きのこさわにわん	あぶらあげ、ぶたにく		にんじん	ごぼう、しいたけ、 えのきだけ、しめじ	はるさめ		2.1 2.9		
	牛乳		牛乳							
27火	ごはん					米		602 746		
	セルフこんさいツナそばろどん	だいず、ツナ、あおだいず		にんじん	ごぼう、れんこん	さとう	あぶら	26.7 33.0		
	たくあんあえ			にんじん	たくあん、キャベツ、 きゅうり		ごまあぶら	21.6 26.3		
	もずくのかきたまじる	あつあげ 、だいず、 あやめみそ 、たまご	もずく	にんじん	えのきだけ、だいこん			1.7 2.4		
	牛乳		牛乳							
28水	ゆでちゅうかめん					こむぎこ		595 743		
	しおラーメンスープ	ぶたにく、なると		にんじん	にんにく、しょうが、たまねぎ、 もやし、きくらげ、メンマ		ごまあぶら	26.0 32.3		
	ぎょうざ	ぶたにく、とりにく			キャベツ、たまねぎ、にら、しょうが	かたくりこ、 さとう、こむぎこ	あぶら	14.1 17.4		
	はなやさいのちゅうかあえ			ブロッコリー	カリフラワー、とうもろこし		ごまあぶら	2.7 3.8		
	牛乳		牛乳							
29木	おやつやきいも					さつまいも				
	ごはん					米		647 814		七葉中給食なし
	さばのしおこうじやき	さば				さとう		27.2 34.9		
	わかめあえ		わかめ	にんじん	キャベツ、 きゅうり		ごまあぶら	25.4 31.9		
	こうやどうふのたまごとしじ	とりにく、たまご、 こうやどうふ		にんじん	たまねぎ、しめじ	こんにゃく、じゃがいも、 さとう、かたくりこ	あぶら	2.2 3.1		
牛乳		牛乳								
30金	はくさいのにくみそあんかけライス					米		655 798		
	はくさいのにくみそあんかけ	ぶたにく、かまぼこ、 あつあげ 、 あやめみそ 、だいずミート		にんじん、にら	にんにく、たまねぎ、 しいたけ、はくさい、 むぎぬぎ	さとう、かたくりこ	あぶら、 ごまあぶら	23.0 27.7		
	かぼちゃのサラダ			かぼちゃ	たまねぎ、 きゅうり 、とうもろこし	さとう	ノンエッグマヨネーズ	20.9 24.5		
	牛乳		牛乳					2.1 2.6		
	ハロウィンゼリー				みかん、ぶどう	さとう				

※**太字**は新発田市産の食品です。 ※価格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。