

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8年度 10月

日 曜	こ ん だ て			お も な 使 用 食 品						エネルギー		給食予定
	主 食	の み の 物	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 下段：中学校		
				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			
1	木	おおむぎめん	牛乳	さつまいもとこざかなの7-モード がらめ ゆかりあえ わふうかけじる	だいず、とりにく、あぶらあげ、かまぼこ	ちりめんじゃこ、牛乳	しそ、にんじん	きゅうり、キャベツ、たくあん、しいたけ、たまねぎ、はくさい、たけのこ、ながねぎ	こむぎこ、さつまいも、かたくりこ、さとう	あぶら、アーモンド	682 kcal 826 kcal	紫小・加治小 6年なし 紫中2年なし
2	金	ごはん	牛乳	いわしのオレンジに くきわかめのきんぴら さつまとんじる	いわし、さつまあげ、ぶたにく、とうふ、あやめみそ	くきわかめ、牛乳	にんじん、さやいんげん	こんにゃく、だいこん、ごぼう、しめじ、ながねぎ、オレンジピール	米、さとう、さつまいも	あぶら	605 kcal 719 kcal	紫小・加治小 6年なし 紫中2年なし
5	月	あきのみりのりカレーライス（ごはん）	牛乳	（あきのみりのりカレー） こんにゃくサラダ ヨーグルト	ぶたにく、だいず	ヨーグルト、牛乳	にんじん	にんにく、しょうが、たまねぎ、しめじ、キャベツ、きゅうり、こんにゃく、とうもろこし	米、さといも、さつまいも、さとう	あぶら、カレールウ	673 kcal 816 kcal	
6	火	ごはん	牛乳	さばしおこうじやき わかめあえ こうやどうふのたまごとじに	さば、こうやどうふ、とりにく、たまご	わかめ、牛乳	にんじん、さやえんどう	キャベツ、きゅうり、たまねぎ、しいたけ、しらたき	米、じゃがいも、さとう、かたくりこ	ごまあぶら	671 kcal 817 kcal	
7	水	ごはん	牛乳	あつあげのキムチいため こまつなナムル ワンタンスープ	ぶたにく、あつあげ、あやめみそ、なると	牛乳	にら、こまつな、にんじん	たまねぎ、キムチ、もやし、しいたけ、メンマ、キャベツ、ながねぎ	米、さとう、かたくりこ、ワンタンかわ	あぶら、ごまあぶら、ごま	604 kcal 747 kcal	
8	木	よこわりまるパン	牛乳	ハンバーグケチャップソース ポテトサラダ こめこマカロニスープ	ぶたにく、とりにく、あおだいず、ベーコン	牛乳	にんじん、パセリ	とうもろこし、きゅうり、たまねぎ、マッシュルーム、キャベツ	パン、じゃがいも、こめこマカロニ	ハエグ マネズ、あぶら	618 kcal 785 kcal	
目の愛護デー献立				さけメンチカツ ひとみキラキラサラダ カロテンみそしる/ブルーベリーゼリー	さけ、たら、あつあげ、あやめみそ	牛乳	にんじん、かぼちゃ、こまつな	きゅうり、とうもろこし、しめじ、たまねぎ、ブルーベリー	米、パンこ、こむぎこ、さとう	あぶら、オリーブオイル	679 kcal 822 kcal	
9	金	ごはん	牛乳									
13	火	わふうカレーあんかけどん（ごはん）	牛乳	（わふうカレーあんかけどんのぐ） はなやさいのごまじょうゆあえ スイートポテト	ぶたにく、あつあげ、とうにゅう	牛乳	にんじん、ブロッコリー	しょうが、にんにく、しいたけ、たまねぎ、たけのこ、はくさい、ながねぎ、カリフラワー、キャベツ、とうもろこし	米、かたくりこ、さつまいも、さとう	あぶら、カレールウ、ごまあぶら、ごま	660 kcal 793 kcal	
14	水	ごはん	牛乳	こめこハムカツ きりぼしだいこんのいために いももちじる	とりにく、ツナ、とりにく、あぶらあげ	牛乳	にんじん、さやいんげん、こまつな	きりぼしだいこん、こんにゃく、たくあん、しいたけ、だいこん、ながねぎ	米、こめこ、さとう、じゃがいも、かたくりこ	あぶら	644 kcal 792 kcal	紫小 6年1組なし
15	木	ゆでちゅうかめん	牛乳	えびしゅうまい ほそぎりポテトサラダ しおラーメンスープ	えび、たら、ぶたにく、なると	牛乳	にんじん、こまつな	きゅうり、しょうが、にんにく、たまねぎ、メンマ、もやし、キャベツ、とうもろこし、きくらげ、ながねぎ	こむぎこ、パンこ、かたくりこ、じゃがいも、さとう	ごまあぶら、ごま	600 kcal 757 kcal	紫小 6年2組なし
16	金	ごはん	牛乳	チキンたれかつ のりすあえ なめこのみそしる	とりにく、あつあげ、あやめみそ	のり、牛乳	こまつな、にんじん	もやし、キャベツ、だいこん、なめこ、ながねぎ	米、パンこ、さとう、さといも	あぶら	600 kcal 732 kcal	
食育の日献立												
19	月	ごはん	牛乳	さんまのかばやき きっかあえ あきのこにもの	さんま、とりにく、かまぼこ	牛乳	こまつな、にんじん、さやえんどう	かきのもと、もやし、しいたけ、ごぼう、たけのこ、れんこん、こんにゃく	米、かたくりこ、さとう、さといも	あぶら	611 kcal 759 kcal	加治小なし
20	火	マーボーどん（ごはん）	牛乳	（マーボーどんのぐ） チョレギサラダ フルーツあんになんぷりん	ぶたにく、だいず、とうふ、くろすりみそ、とうにゅう	わかめ、のり、牛乳	にんじん、にら	しょうが、にんにく、メンマ、しいたけ、ながねぎ、キャベツ、きゅうり、とうもろこし、もも、あんず	米、さとう、かたくりこ	ごまあぶら	608 kcal 735 kcal	
21	水	ごはん	牛乳	とりにくのレモンソースがけ たくあんあえ すがたをかえるだいずみそしる	とりにく、だいず、ペースト、うちまめ、あぶらあげ、とうふ、あやめみそ	牛乳	にんじん	レモン、きゅうり、キャベツ、たくあん、だいこん、えのきたけ、ながねぎ	米、かたくりこ、さとう、じゃがいも	あぶら	650 kcal 794 kcal	
22	木	こめこアップルおさつパン	牛乳	オムレツきのこソースがけ コールスローサラダ かぶのとうにゅうクリームスープ	たまご、シヨルダーベーコン、とうにゅう	牛乳、だっしぶん、にゅう	にんじん、パセリ	りんご、しめじ、マッシュルーム、えのきたけ、たまねぎ、とうもろこし、きゅうり、キャベツ、かぶ	こむぎこ、こめこ、さつまいも、さとう	ハエグ マネズ、オリーブオイル	615 kcal 827 kcal	
中越地震復興献立												
23	金	ごはん	牛乳	ふカツ きりざい ばんやふうじる	なっとう、さけ、たら、いか、あやめみそ	牛乳	こまつな、にんじん	たまねぎ、たくあん、しょうが、ごぼう、だいこん、えのきたけ、ながねぎ	米、さとう、くるまふ、パンこ、じゃがいも	あぶら、ごま	628 kcal 786 kcal	
26	月	ごはん	牛乳	セルフガパオライスのぐ アーモンドサラダ うましおねぎスープ	ぶたにく、とりにく、だいず、とうふ	牛乳	にんじん、あかピーマン、ピーマン、チンゲンサイ	にんにく、たまねぎ、キャベツ、きゅうり、とうもろこし、ながねぎ、もやし、きくらげ	米、さとう、かたくりこ	あぶら、アーモンド、ごまあぶら	620 kcal 762 kcal	紫小なし
27	火	ごはん	牛乳	たまごやき いそマヨあえ いもにじる	たまご、とうふ、あおだいず、ぶたにく	のり、牛乳	にんじん	もやし、きゅうり、ごぼう、しめじ、こんにゃく、はくさい、ながねぎ	米、さといも、さとう	ハエグ マネズ、あぶら	619 kcal 758 kcal	
28	水	くりごはん	牛乳	いかいそベフライ ごまあえ さわにわん	いか、かまぼこ、ぶたにく	あおさ、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、えのきたけ	米、こむぎこ、パンこ、さとう、はるさめ、じゃがいも	くり、あぶら、ごま	612 kcal 751 kcal	
29	木	ごはん	牛乳	セルフツナそぼろどんのぐ コーンいりおひたし はくさいのみそしる	ツナ、あつあげ、あやめみそ	牛乳	にんじん、えだまめ	しょうが、たまねぎ、もやし、こまつな、とうもろこし、はくさい、えのきたけ、ながねぎ	米、さとう、じゃがいも	あぶら、ごま	603 kcal 738 kcal	
ハロウィン献立												
30	金	パセリライス	牛乳	おばけサラダ パンプキンドリアソース ハロウィンデザート	ひよこまめ、ベーコン、しろいんげん、まめ、とうにゅう	ひじき、牛乳	にんじん、かぼちゃ、パセリ	キャベツ、レッドキャベツ、きゅうり、とうもろこし、たまねぎ、マッシュルーム、みかん、ぶどう	米、さとう、こめこ	シチュールウ	615 kcal 740 kcal	

*太字は新発田市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。