

9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 9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	お か ず	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	火	えだまめごはん	牛乳	とりにくとなつやさいのあげに きゅうりのこんぶあえ オクラのすましじる/アップルシャーベット	こうやどうふ、 とりにく、かま ぼこ、 とうふ	こんぶ、 わかめ、 牛乳	かぼちゃ、にん じん、オクラ	えだまめ、なす、キャベツ、 きゅうり 、しいたけ、たまね ぎ、たけのこ、えのきたけ、 りんご	米 、さとう、 かたくりこ	ごま、米 あぶら	- -	紫中開始	
2	水	なつやさい カレーライス (ごはん)	牛乳	(なつやさいカレー) フルーツのゼリーあえ	とりにく	牛乳	かぼちゃ、トマ ト、えだまめ	しょうが、にんにく、たま ねぎ、なす、りんご、パイン、 もも、なし、シャインマス カット	米 、じゃがい も、さとう	米あぶ ら、カ レールウ	636 780 kcal	加治小開始	
3	木	ソフトめん	牛乳	ブロッコリーサラダ ミートソース れいとうパイン	ぶたにく、だい ず	牛乳	ブロッコリー、 にんじん、トマ ト	キャベツ、とうもろこし、 しょうが、にんにく、たま ねぎ、セロリ、マッシュ ルーム、パイン	こむぎこ、さ とう	オリーブ オイル、 米あぶ ら、ハヤ シルウ	637 766 kcal	紫小開始	
4	金	ごはん	牛乳	アジフライ・タルタルソース のりすあえ かぼちゃのみそしる	アジ、 あつあげ 、 あやめみそ	のり、牛 乳	こまつな、かほ ちゃ、さやいん げん	もやし、キャベツ、しめじ、 たまねぎ	米 、こむぎ こ、パンこ	米あぶら	614 742 kcal		
7	月	ごはん	牛乳	チキンたれかつ カレーもやし さわにわん	とりにく、かま ぼこ、ぶたにく	牛乳	にんじん、ほう れんそう、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	米あぶら	613 744 kcal		
8	火	ちゅうか あんかけどん (ごはん)	牛乳	(ちゅうかあんかけどんのぐ) ごまポテトサラダ ヨーグルト	ぶたにく、なる と	ヨーグ ルト、牛 乳	にんじん、チン ゲンサイ	にんにく、しょうが、たま ねぎ、はくさい、しいたけ、 きくらげ、たけのこ、とう もろこし、 きゅうり 、キャ ベツ	米 、かたくり こ、じゃがい も、さとう	米あぶ ら、ごま あぶら、 ごま	613 739 kcal		
9	水	ごはん ・ふりかけ	牛乳	カレイたつたあげ いそマヨあえ みそかきたまじる	かつおぶし、の り、あおだいす、 あぶらカレイ、 と うふ、あやめみ そ、たまご	のり、牛 乳	にんじん、こま つな	もやし、えのきたけ、たま ねぎ、ながねぎ	米 、じゃがい も、かたくり こ	米あぶら	618 752 kcal		
10	木	よこわり まるパン	牛乳	ハンバーグケチャップソース レモンドレッシングサラダ とうにゅうクラムチャウダー	ぶたにく、とり にく、あさり、と うにゅう、しろ いんげんまめ	牛乳、 だっし ふん にゅう	にんじん	キャベツ、 きゅうり 、レモ ン、たまねぎ、マッシュ ルーム	こむぎこ、さ とう、じゃが いも、米こ	オリーブ オイル、 シチュール ウ	600 766 kcal		
11	金	ごはん	牛乳	さばのしおやき くきわかめのきんぴら とんじる	さば、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、ごぼう、だい こん、しめじ、 ながねぎ	米 、さとう、 じゃがいも	米あぶら	665 802 kcal		
14	月	ごはん	牛乳	にくだんご チャプチェ トックスープ	ぶたにく、だい ず、なると	牛乳	にんじん、にら	しょうが、にんにく、たま ねぎ、もやし、はくさい、メ ンマ、 ながねぎ	米 、米パン こ、はるさ め、さとう、 とつく	米あぶ ら、ごま、 ごまあぶ ら	613 750 kcal		
15	火	ごはん	牛乳	とりにくのやくみソースがけ いそかあえ きのこのみそしる	とりにく、 あつ あげ、あやめみ そ	のり、牛 乳	にんじん、こま つな	ながねぎ 、しょうが、もや し、だいこん、しめじ、えの きたけ、なめこ	米 、かたくり こ、さとう、 じゃがいも	米あぶ ら、ごま あぶら	633 766 kcal		
16	水	しおマーボー どうふどん (ごはん)	牛乳	(しおマーボーどうふどんのぐ) ブロッコリーポテトサラダ パインゼリー	ぶたにく、かま ぼこ、 とうふ 、あ おだいす	牛乳	にんじん、ブ ロッコリー	しょうが、にんにく、たけ のこ、しいたけ、 ながねぎ 、 パイン、かんてん	米 、さとう、 かたくりこ、 じゃがいも	米あぶ ら、ごま あぶら、 ごま	604 732 kcal		
17	木	ゆでちゅうか めん	牛乳	こめこたこやき こんにゃくサラダ ちゃんぽんスープ	たこ、ぶたにく、 いか、なると、と うにゅう	牛乳	にんじん、チン ゲンサイ	キャベツ、 きゅうり 、 こん にゃく 、とうもろこし、しょ うが、にんにく、たまねぎ、も やし、メンマ、きくらげ、 なが ねぎ	こむぎこ、こ めこ、さとう	米あぶ ら、ごま あぶら	629 773 kcal		
食育の日献立		ごはん	牛乳	にしんのとさに のりナッツあえ とうがんのこにもの	にしん、かつお ぶし、とりにく、 かまぼこ	のり、牛 乳	にんじん、こま つな、さやえん どう	もやし、しいたけ、ごぼう、 たけのこ、こんにゃく、と うがん	米 、さとう	アーモン ド	601 720 kcal		
24	木	チーズパン	牛乳	チキンとだいずのトマトに コールスローサラダ コンソメスープ	とりにく、だい ず、ベーコン	チーズ、 だっし ふん にゅう、 牛乳	トマト、にんじ ん	にんにく、たまねぎ、とう もろこし、 きゅうり 、キャ ベツ、しめじ	こむぎこ、さ とう、かたく りこ、じゃが いも	オリー オイル	606 767 kcal		
十五夜献立		ごはん	牛乳	さばのみそに ごまあえ おつきみじる/おつきみデザート	さば、みそ、あぶ らあげ、かまぼ こ、とりにく	牛乳	こまつな、にん じん	もやし、だいこん、しいた け、 ながねぎ	米 、さとう、 じゃがいも、 かたくりこ	ごま	693 870 kcal		
28	月	ごはん	牛乳	セルフツナそぼろどんのぐ アーモンドキャベツ さつまじる/ぶどうゼリー	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、キャ ベツ、 きゅうり 、もやし、ご ぼう、だいこん、こんにゃ く、 ながねぎ 、ぶどう	米 、さとう、 さつまいも	米あぶ ら、アー モンド	673 820 kcal		
29	火	ごはん	牛乳	たまごやき マヨたくあえ キムチにくじゃが	たまご、 とうふ 、 ぶたにく	牛乳	にんじん、さや いんげん	たくあん、もやし、 きゅう り 、キムチ、たまねぎ、こんにゃ く	米 、じゃがい も、さとう	米あぶら	620 755 kcal		
30	水	あおなごはん	牛乳	ししゃもフライ コーン入りおひたし いもにふうじる	ししゃも、ぶた にく、 あつあげ	牛乳	だいこん、な、こ まつな、にんじ ん	もやし、とうもろこし、ご ぼう、しいたけ、こんにゃ く、はくさい、 ながねぎ	米 、パンこ、 こむぎこ、さ とう、さとい も	米あぶら	638 785 kcal		

*太字は新発田市産の食材を示します。 *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。