

# 10月 献立予定表

2016. 10 新発田市学校給食北共同調理場

	月	火	水	木	金
	<b>3</b>	<b>4</b>	<b>5</b>	<b>6</b> 東小1年、本中1、3年なし	<b>7</b> 本中3年なし
献立	きんぴらごぼう とりのカレー・てり焼き じゃがいもと ごはん わかめのみそ汁	ごまびたし いわしのかば焼き ごはん とん汁	切り干し大根の中華あえ 白身魚のレモンソース ごはん ワンタンスープ	ブルーベリージャム 海藻サラダ ハンバーグケチャップ ソース 米粉パン 白菜のスープ煮	りんご かぼちゃ サラダ アスパラみどりカレー (麦ごはん)
赤	とり肉・とうふ・さつまあげ・わかめ・牛乳	いわし・ぶた肉・とうふ・牛乳	すけそうたら・ぶた肉・牛乳	とり肉・ぶた肉・海藻ミックス・ウインナー・スキムミルク・牛乳	ぶた肉・スキムミルク・牛乳
黄	米・じゃがいも・砂糖・ごま油・ごま	米・油・じゃがいも・砂糖・ごま油・ごま・でん粉	米・油・砂糖・ごま油・でん粉・ワンタン皮	米粉・じゃがいも・砂糖・水あめ・パン粉・でん粉・ごま油・ごま	米・麦・バター・じゃがいも・砂糖・ごま油
緑	にんじん・えのきたけ・長ねぎ・しょうが・こんにやく・ごぼう・さやいんげん	小松菜・キャベツ・にんじん・ごぼう・大根・こんにやく・長ねぎ	切り干し大根・もやし・メンマ・きゅうり・にんじん・長ねぎ・レモン・干しいたけ	たまねぎ・にんじん・セロリ・ぶなしめじ・きゅうり・キャベツ・コーン・白菜・パセリ・ブルーベリー	かぼちゃ・キャベツ・きゅうり・にんじん・たまねぎ・しょうが・こんにやく・アスパラピューレ・りんご
エネルギー	597 kcal   717 kcal	662 kcal   798 kcal	607 kcal   734 kcal	653 kcal   835 kcal	704 kcal   839 kcal
	<b>10</b>	<b>11</b> ☆外小リクエスト献立☆	<b>12</b>	<b>13</b> 一中2年なし	<b>14</b> 一中2年なし
献立	<b>体育の日</b> 	アイスクリーム いそかあえ とりのからあげ ごはん 豆腐のみそ汁	フルーツサラダ ほうれん草 オムレツ チキンライス 豆乳クラム チャウダー	ゆかりあえ さつまいもと小魚の あげ煮 大麦めん きのこ汁	れんこんのきんぴら さんまの塩焼き ごはん かきたまみそ汁
赤	とり肉・とうふ・のり・牛乳	とり肉・卵・あさり・白いんげん豆・豆乳・スキムミルク・牛乳	とり肉・卵・あさり・白いんげん豆・豆乳・スキムミルク・牛乳	とり肉・ちりめんじゃこ・油あげ・大豆・牛乳	さんま・卵・とうふ・さつまあげ・牛乳
黄	米・油・でん粉・小麦粉・米粉・アイスクリーム	米・油・砂糖・でん粉・バター	米・油・砂糖・でん粉・バター	大麦・小麦粉・さつまいも・砂糖・油	米・砂糖・でん粉・ごま油・じゃがいも
緑	もやし・小松菜・にんじん・えのきたけ・キャベツ・長ねぎ	たまねぎ・にんじん・コーン・グリーンピース・ほうれん草・きゅうり・キャベツ・みかん・パイン・マッシュルーム・白菜	たまねぎ・にんじん・コーン・グリーンピース・ほうれん草・きゅうり・キャベツ・みかん・パイン・マッシュルーム・白菜	キャベツ・きゅうり・しそ・にんじん・干しいたけ・たまごたけ・えのきたけ・しめじ・なめこ・白菜・長ねぎ	にんじん・こんにやく・れんこん・さやいんげん・えのきたけ・たまねぎ・ほうれん草
エネルギー	714 kcal   829 kcal	625 kcal   761 kcal	681 kcal   812 kcal	695 kcal   836 kcal	
	<b>17</b> 二葉小、一中2年なし	<b>18</b> 一中2年なし	<b>19</b> 外小1年、一中2年なし☆ 食育の日献立☆	<b>20</b>	<b>21</b> 二小わかばなし
献立	チーズ たくあんあえ (とりごぼう丼の具) とりごぼう丼 (麦ごはん) あさりのみそ汁	アーモンドキャベツ さけのたつたあげ ごはん ずきやき風煮	菊びたし さばのみそ煮 ごはん こにもん	小袋ソース 菅谷りんごの あま煮 メンチカツ ヨコアパン ふわふわたまご スープ	スイートポテト こんぶあえ いかのピリ辛やき くりごはん 新発田ふの みそ汁
赤	とり肉・青大豆・あさり・とうふ・チーズ・牛乳	さけ・ぶた肉・焼きとうふ・牛乳	さば・とり肉・ほたて・かまぼこ・牛乳	スキムミルク・ぶた肉・卵・チーズ・ベーコン・牛乳	いか・こんにぶ・とうふ・大豆ペースト・牛乳
黄	米・麦・油・でん粉・砂糖・ごま	米・油・でん粉・砂糖・アーモンド・車ふ	米・砂糖・ごま・でん粉・さといも	小麦粉・パン粉・じゃがいも・砂糖・油	米・粟・油・砂糖・じゃがいも・ごま油・ごま・新発田ふ・さつまいも・水あめ
緑	にんじん・ごぼう・たけのこ・こんにやく・たくあん・キャベツ・きゅうり・えのきたけ・大根・長ねぎ	キャベツ・きゅうり・にんじん・こんにやく・えのきたけ・白菜・長ねぎ	菊・小松菜・もやし・キャベツ・にんじん・ごぼう・こんにやく・干しいたけ・たけのこ・さやえんどう	たまねぎ・にんじん・りんご・しめじ・パセリ	キャベツ・きゅうり・りんご・しょうが・にんにく・大根・えのきたけ・長ねぎ・さやえんどう
エネルギー	635 kcal   757 kcal	681 kcal   815 kcal	616 kcal   767 kcal	719 kcal   888 kcal	621 kcal   729 kcal
	<b>24</b> 外小・東小・加小なし	<b>25</b>	<b>26</b>	<b>27</b> 本中なし	<b>28</b> 外小6年1組なし
献立	ミルクコーヒー 梅にくあえ 車ふのあげ煮 ごはん さつま汁	くきわかめのきんぴら さけのみそマヨネーズ 焼き ごはん なめこのみそ汁	からしあえ ぶたのみそ焼き ごはん あつあげと野菜の 煮物	ヨーグルト カラフルビーンズ ゆで中華めん 五目ラーメン スープ	ごまダレサラダ ししゃものいそべあげ (2個) ごはん 大根のオイスター ソース煮
赤	とり肉・ひじき・とうふ・牛乳	さけ・ぶた肉・生あげ・大豆ペースト・くきわかめ・牛乳	ぶた肉・生あげ・とり肉・牛乳	ぶた肉・えび・大豆・ヨーグルト・牛乳	ししゃも・ぶた肉・あさり・生あげ・あおさ・牛乳
黄	米・車ふ・油・でん粉・砂糖・さつまいも・オリーブ油	米・油・砂糖・さといも・ごま・エッグフリーマヨネーズ	米・ごま油・砂糖・じゃがいも	小麦粉・ごま油・ごま・カシューナッツ・砂糖・油・でん粉	米・油・小麦粉・でん粉・砂糖・ごま
緑	きゅうり・キャベツ・にんじん・ごぼう・大根・こんにやく・梅・長ねぎ	にんじん・大根・なめこ・長ねぎ・パセリ・こんにやく・さやいんげん	ほうれん草・にんじん・もやし・コーン・干しいたけ・たまねぎ・干しいたけ・さやえんどう・しょうが・にんにく	こんにやく・ピーマン・しょうが・にんにく・にんじん・もやし・干しいたけ・メンマ・白菜・長ねぎ・チンゲンサイ・ブルーベリー	大根・にんじん・たまねぎ・にんにく・しょうが・きくらげ・キャベツ・もやし
エネルギー	605 kcal   734 kcal	629 kcal   755 kcal	681 kcal   817 kcal	712 kcal   842 kcal	678 kcal   827 kcal
	<b>31</b> 一中なし	<b>日付 学校の給食予定</b>			
献立	めかぶあえ なんばんえびのカレー あげ ごはん にくじゃが	配膳図と献立名 太字は郷土料理と地場産物です。			
赤	えび・ぶた肉・めかぶ・牛乳	<b>体をつくる食品</b>			
黄	米・油・でん粉・アーモンド・砂糖・じゃがいも	<b>熱や力になる食品</b>			
緑	にんじん・たまねぎ・しょうが・干しいたけ・こんにやく・さやいんげん・キャベツ・きゅうり	<b>体の調子を整える食品</b>			
エネルギー	658 kcal   795 kcal	小学校のエネルギー   中学校のエネルギー			

**\*\*\*お知らせ\*\*\***

1. 10月の地場産物

米・じゃがいも・たまねぎ・さつまいも・キャベツ・きゅうり・ごぼう・長ねぎ・里いも・かぼちゃ・えのきたけ・菊・りんご・あやめみそ・アスパラピューレ

2. 小・中学校のエネルギー基準値

小学校中学年の基準：640kcal  
中学校の基準：820kcal

**アスパラみどりカレーが登場!**



7日の給食にアスパラみどりカレーが登場します。  
新発田市でとれたアスパラガスをすりつぶしたアスパラピューレを使ったカレーです。

\* 献立は都合により、変更となる場合がありますのでご了承ください。  
\* アレルギーをお持ちのお子さんは献立内容表でご確認ください。