

10月 献立予定表

2017. 10 新発田市学校給食北共同調理場

	月	火	水	木	金
	2	3	4 中学なし	5 本中3年なし	6 本中1年、3年なし
献立	切り干し大根あえ 和風ハンバーグ ごはん かきたま汁	こんにゃくサラダ ハヤシライス (麦ごはん) 月見団子 (中学のみ)	月見ゼリー ごまびたし いわしおろし煮 ごはん 白玉汁	ビーンズサラダ パンプキンオムレツ クラム チャウダー こくとうパン	こんぶあえ さんまのかばやき ごはん さつま汁
赤	とり肉・ぶた肉・とうふ・わかめ・たまご・牛乳	豚肉・牛乳	いわし・とり肉・油あげ・牛乳	たまご・とり肉・大豆・あさり・いんげん豆・スキムミルク・牛乳	さんま・こんぶ・とり肉・とうふ・牛乳
黄	米・砂糖・でん粉・油・じゃがいも・パン粉	米・麦・バター・生クリーム・じゃがいも・砂糖・ごま油・小麦粉・さつまいも	米・ごま・白玉もち・砂糖・でん粉	小麦粉・黒砂糖・オリーブ油・バター	米・でん粉・油・砂糖・ごま・さつまいも
緑	切干大根・にんじん・もやし・ほうれんそう・たまねぎ・えのきたけ	にんじん・たまねぎ・マッシュルーム・トマト・キャベツ・きゅうり・こんにゃく	だいこん・もやし・にんじん・ほうれんそう・ごぼう・しいたけ・白菜・ねぎ・こんにゃく	かぼちゃ・きゅうり・キャベツ・にんじん・えだまめ・たまねぎ・マッシュルーム・ブロッコリー	こんにゃく・にんじん・キャベツ・きゅうり・ごぼう・だいこん・長ねぎ
エネルギー	639 kcal 797 kcal	645 kcal 856 kcal	635 kcal - kcal	658 kcal 857 kcal	687 kcal 841 kcal
	9	10 ☆目の愛護デー献立☆	11	12	13
献立	体育の日 	ほうれんそうサラダ かぼちゃコロケ チキンライス コンソメスープ	たくあんあえ とん丼の具 麦ごはん 青菜のみそ汁	ぶどうゼリー ごまあえ 大豆と小魚のあげ煮 大麦めん 和風かけ汁	えのきの中華サラダ はるまき ごはん キムチチゲ
赤		ベーコン・とり肉・ぶた肉・牛乳	ぶた肉・とうふ・牛乳	ちりめんじゃこ・大豆・かまぼこ・とり肉・油あげ・牛乳	ぶた肉・とうふ・あさり・たまご・牛乳
黄		米・油・じゃがいも・小麦粉・パン粉・大豆油・でん粉	米・麦・油・砂糖・でん粉・ごま・じゃがいも	小麦粉・大麦粉・油・さつまいも・砂糖・ごま	米・油・砂糖・ごま油・でん粉・小麦粉・米粉・はるさめ
緑		グリーンピース・かぼちゃ・もやし・ほうれんそう・コーン・セロリー・たまねぎ・にんじん・パセリ	にんじん・たまねぎ・もやし・ピーマン・たくあん・きゅうり・キャベツ・えのきたけ・こまつな	こまつな・もやし・にんじん・ごぼう・干しいたけ・えのきたけ・ぶなしめじ・白菜・長ねぎ	えのきたけ・たまねぎ・キャベツ・きゅうり・もやし・にんじん・干しいたけ・白菜・白菜キムチ・長ねぎ
エネルギー		608 kcal 721 kcal	665 kcal 816 kcal	754 kcal 860 kcal	647 kcal 804 kcal
	16 二小なし	17 一中2年なし	18 外小1年、一中2年なし	19 一中2年なし	20 一中2年なし ☆食育の日献立☆
献立	そくせきづけ 肉団子のあんかけ あつあげと 野菜の煮物 ごはん	カレーもやし アーモンドそぼろ 丼の具 麦ごはん すまし汁	はるさめサラダ えびシューマイ (2個) ごはん マーボー豆腐	菅谷りんごの甘煮 メンチカツ ふわふわ 米粉ココアパン たまごスープ	のりナッツあえ さばのみそ煮 ごはん こにもん
赤	とり肉・ぶた肉・厚あげ・牛乳	とり肉・大豆・とうふ・かまぼこ・牛乳	えび・たら・ハム・ぶた肉・とうふ・牛乳	ぶた肉・とり肉・ベーコン・たまご・チーズ・スキムミルク・牛乳	さば・のり・とり肉・ほたて・かまぼこ・牛乳
黄	米・ごま・じゃがいも・砂糖・パン粉・でん粉	米・麦・油・砂糖・アーモンド・じゃがいも	米・はるさめ・ごま油・砂糖・油・でんぷん・小麦粉・パン粉	米粉・小麦粉・油・砂糖・じゃがいも・パン粉・でん粉	米・アーモンド・さといも・砂糖
緑	キャベツ・きゅうり・にんじん・干しいたけ・たまねぎ・だいこん・さやえんどう・しょうが	しょうが・ごぼう・たまねぎ・たけのこ・もやし・にんじん・ほうれんそう・えのきたけ・さやえんどう	たまねぎ・きゅうり・キャベツ・しょうが・にんにく・にんじん・たけのこ・干しいたけ・にら・長ねぎ	りんご・りんご缶・にんじん・たまねぎ・ぶなしめじ・パセリ・キャベツ	こまつな・にんじん・もやし・干しいたけ・ごぼう・れんこん・たけのこ・さやえんどう・こんにゃく・しょうが
エネルギー	606 kcal 741 kcal	647 kcal 796 kcal	665 kcal 842 kcal	644 kcal 840 kcal	656 kcal 786 kcal
	23 外小なし	24 ☆一中リクエスト献立☆	25	26 本中なし	27
献立	ほそぎりポテト サラダ ホタテのドリア りんご (ターメリックライス)	アイスクリーム コーンサラダ とりのからあげ わかめごはん ワンタンスープ	くきわかめのきんぴら さんまの塩焼き ごはん 臭だくさん汁	もやしのナムル ししゃもフライ (2個) ゆで中華めん みそラーメン スープ	かきのもとのおひたし たまご焼き くりごはん とん汁
赤	ベーコン・ほたて・スキムミルク・白いんげん豆ペースト・チーズ・牛乳	わかめ・とり肉・ぶた肉・たまご・スキムミルク・練乳・牛乳	くきわかめ・さつまいも・さんま・大豆・厚あげ・牛乳	ぶた肉・ししゃも・牛乳	たまご・ぶた肉・とうふ・牛乳
黄	米・バター・じゃがいも・オリーブ油	米・油・小麦粉・米粉・ワンタン・でん粉	米・油・砂糖・ごま	パン粉・小麦粉・油・砂糖・ごま油・ごま	米・じゃがいも・くり・砂糖
緑	にんじん・たまねぎ・マッシュルーム・パセリ・きゅうり・キャベツ・コーン・りんご	キャベツ・にんじん・コーン・メンマ・干しいたけ・もやし・長ねぎ・ほうれんそう	にんじん・さやいんげん・ごぼう・だいこん・えのきたけ・長ねぎ・こんにゃく	もやし・ほうれんそう・にんじん・にんにく・しょうが・メンマ・コーン・キャベツ・長ねぎ	キャベツ・きくの花・ほうれんそう・ごぼう・だいこん・にんじん・長ねぎ・こんにゃく
エネルギー	669 kcal 822 kcal	734 kcal 901 kcal	593 kcal 721 kcal	661 kcal 795 kcal	593 kcal 727 kcal
	30 東小、一中なし	31	日付 学校の給食予定		
献立	じゃがいものきんぴら さけのみそ マヨネーズ焼き ごはん 豆腐のみそ汁	ひじきサラダ チキンカレー (麦ごはん) ヨーグルト	配膳図と献立名 太字は郷土料理と地場産物です。		
赤	さつまいも・とうふ・さけ・牛乳	とり肉・スキムミルク・ひじき・ヨーグルト・牛乳	体をつくる食品		
黄	米・油・じゃがいも・砂糖・ごま・ノンエッグマヨネーズ	米・麦・バター・じゃがいも・オリーブ油	熱や力になる食品		
緑	にんじん・さやいんげん・だいこん・えのきたけ・長ねぎ・こんにゃく・白菜	にんにく・たまねぎ・にんじん・りんご・きゅうり・キャベツ・うめ	体の調子を整える食品		
エネルギー	660 kcal 807 kcal	703 kcal 866 kcal	小学校のエネルギー 中学校のエネルギー		

* 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。

お知らせ

1. 10月の地場産物
米・とうふ・厚あげ・じゃがいも・さつまいも・たまねぎ・長ねぎ・きゅうり・キャベツ・ごぼう・だいこん・えのきたけ・あやめみそ・りんご・きくの花

2. 小・中学校のエネルギー基準値
小学校中学年の基準：660kcal
中学校の基準：850kcal

