

# 10月 献立予定表

2018.10 新発田市学校給食北共同調理場

	月	火	水	木	金
	<b>1</b>	<b>2</b>	<b>3 本中、一中なし</b>	<b>4 本中3年なし</b>	<b>5 本中1、3年なし</b>
献立	五目豆 とりのてりやき ごはん かきたまみそ汁	フルーツあんじん はりはりサラダ マーボーどん (麦ごはん)	細切りポテトサラダ ハヤシライス (ごはん) りんご	ブロッコリーと 秋なすの アーモンドのソテー グラタン 米粉黒糖りんごパン コンソメ スープ	ごまびたし いわしのかばやき ごはん きのこ汁
赤	とり肉・ひじき・さつまあげ・大豆・とうふ・たまご・牛乳	ぶた肉・昆布・とうふ・豆乳・牛乳	ぶた肉・牛乳	ぶた肉・ベーコン・白いんげん豆・スキムミルク・牛乳	いわし・とうふ・牛乳
黄	米・油・砂糖・じゃがいも・でん粉	米・麦・砂糖・ごま・ごま油・油・でん粉・水あめ	米・じゃがいも・オリーブ油・バター・生クリーム	米粉・小麦グルテン・黒砂糖・大豆油・砂糖・オリーブ油・アーモンド・じゃがいも	米・でん粉・油・砂糖・ごま・里いも
緑	にんじん・こんにやく・干しいたけ・さやいんげん・玉ねぎ・長ねぎ	切干大根・にんじん・もやし・しょうが・にんにく・玉ねぎ・たけのこ・干しいたけ・長ねぎ・もも・あんず	きゅうり・コーン・キャベツ・にんにく・玉ねぎ・マッシュルーム・にんじん・トマト・りんご	りんご・なす・マッシュルーム・玉ねぎ・にんにく・しょうが・ブロッコリー・コーン・にんじん・ぶなしめじ・パセリ	ほうれん草・にんじん・もやし・なめこ・ぶなしめじ・大根・こんにやく・長ねぎ
エネルギー	595 kcal   724 kcal	649 kcal   800 kcal	651 kcal   - kcal	605 kcal   769 kcal	606 kcal   747 kcal
	<b>8</b>	<b>9 一中2年なし</b>	<b>10 一中2年なし</b>	<b>11 一中2年なし</b>	<b>12 一中2年なし</b>
献立	 小松菜の からしあえ 鉄火みそ ごはん ずきやき風煮	アーモンド きんぴら たらのみそマヨやき ごはん 新発田ふの みそ汁	ごまあえ ポテトフライ 大麦めん 和風かけ汁	さつまポテト 大豆ちやしのナムル ブルコギ ごはん もすくスープ	
赤	ぶた肉・大豆・とうふ・牛乳	たら・ぶた肉・わかめ・牛乳	とり肉・油あげ・かまぼこ・牛乳	ぶた肉・もすく・とうふ・かまぼこ・牛乳	
黄	米・油・砂糖	米・アーモンド・ごま油・砂糖・じゃがいも・新発田ふ・ノンエッグマヨネーズ	小麦粉・大麦粉・じゃがいも・油・ごま・砂糖・パーム油	米・油・水あめ・砂糖・ごま・ごま油・さつまいも	
緑	ごぼう・にんじん・小松菜・もやし・白菜・こんにやく・えのきたけ・長ねぎ	ごぼう・にんじん・こんにやく・ピーマン・えのきたけ・長ねぎ	小松菜・もやし・にんじん・大根・たけのこ・干しいたけ・長ねぎ	にんにく・しょうが・玉ねぎ・にんじん・えのきたけ・にら・たけのこ・大豆もやし・ほうれん草	
エネルギー	632 kcal   777 kcal	641 kcal   790 kcal	733 kcal   908 kcal	629 kcal   754 kcal	
	<b>15 二小なし</b>	<b>16</b>	<b>17 外小1年なし</b>	<b>18</b>	<b>19 ★食育の日献立★</b>
献立	くきわかめの きんぴら チキンタレカツ ごはん あさりの みそ汁	れんこんのいそ マヨサラダ トマトソース オムレツ ピラフ パンプキン シチュー	ブルーベリーゼリー 白菜の昆布づけ あつあげのみそ いため ごはん いかだんご 里いもの煮もの	個袋ソース 菅谷りんごの コンポート メンチカツ はいが横わり ぶわぶわたまご 丸パン スープ	いそかあえ 小いわしフライ (2個) いろいろまぜ ごにもん ごはん
赤	とり肉・くきわかめ・さつまあげ・あさり・とうふ・牛乳	とり肉・ハム・たまご・のり・ベーコン・スキムミルク・白いんげん豆・牛乳	ぶた肉・あつあげ・昆布・いか・牛乳	スキムミルク・とり肉・ぶた肉・ベーコン・チーズ・たまご・大豆・牛乳	マイワシ・のり・とり肉・ほたて・かまぼこ・かつおぶし・牛乳
黄	米・パン粉・小麦粉・砂糖・油・ごま	米・大豆油・砂糖・でん粉・ノンエッグマヨネーズ・バター	米・油・砂糖・でん粉・パン粉・里いも・粉あめ	小麦粉・小麦はいが・砂糖・パン粉・でん粉・大豆油・油・じゃがいも	米・水あめ・砂糖・じゃがいも・でん粉・玄米粉・米粉・オリーブ油・油・里いも
緑	にんじん・こんにやく・さやいんげん・えのきたけ・小松菜	玉ねぎ・にんじん・マッシュルーム・グリーンピース・トマト・れんこん・キャベツ・コーン・もやし・かぼちゃ	しょうが・玉ねぎ・枝豆・白菜・にんじん・もやし・こんにやく・ごぼう・さやえんどう・ブルーベリー	キャベツ・玉ねぎ・りんご・にんじん・パセリ	もやし・小松菜・にんじん・干しいたけ・ごぼう・れんこん・こんにやく・たけのこ・さやえんどう・青菜・コーン・かぼちゃ・ほうれん草・しょうが
エネルギー	616 kcal   761 kcal	685 kcal   848 kcal	650 kcal   790 kcal	711 kcal   897 kcal	623 kcal   764 kcal
	<b>22 外小、東豊、本中なし</b>	<b>23</b>	<b>24</b>	<b>25 本中なし</b>	<b>26 一中リクエスト献立</b>
献立	個袋ケチャップ フルーツサラダ セルフオムライス うすやきたまご (チキンライス) ポトフ	レアチーズ れんこんのみそ いため きりざい ごはん たぬき汁	こんにやくサラダ ポークカレー (麦ごはん) ヨーグルト	ピリからあえ さつまいものあめ がらめ ゆで中華 ちゃんぽんスープ	レモンシャーベット 海そうサラダ ぶたどんの具 ごはん 沢煮わん
赤	とり肉・ハム・たまご・ウインナー・牛乳	ひきわり納豆・ぶた肉・さつまあげ・油あげ・チーズ・スキムミルク・かてん・牛乳	ぶた肉・わかめ・かてん・ヨーグルト・スキムミルク・牛乳	ぶた肉・えび・あさり・かまぼこ・豆乳・うすらたまご・牛乳	ぶた肉・海そうミックス・かまぼこ・牛乳
黄	米・大豆油・油・でん粉・じゃがいも	米・砂糖・でん粉・油	米・麦・バター・砂糖・ごま油・じゃがいも	小麦粉・さつまいも・水あめ・砂糖・油・ごま油・でん粉・ラー油	米・油・ごま油・でん粉・砂糖・春雨・じゃがいも
緑	玉ねぎ・にんじん・コーン・グリーンピース・甘夏みかん・パイナップル・もやし・キャベツ・ぶなしめじ・白菜・パセリ	小松菜・にんじん・たくあん・れんこん・さやいんげん・大根・こんにやく・えのきたけ・しょうが・長ねぎ	キャベツ・きゅうり・こんにやく・コーン・にんにく・しょうが・玉ねぎ・にんじん・りんご	もやし・もやし・にんじん・にんにく・しょうが・白菜・干しいたけ・玉ねぎ	しょうが・にんにく・玉ねぎ・きゅうり・キャベツ・コーン・ごぼう・にんじん・えのきたけ・さやえんどう・こんにやく・レモン
エネルギー	615 kcal   755 kcal	625 kcal   768 kcal	719 kcal   870 kcal	725 kcal   896 kcal	655 kcal   812 kcal
	<b>29 一中なし</b>	<b>30</b>	<b>31</b>	<b>日付 学校の給食予定</b>	<b>**お知らせ**</b>
献立	ひじき煮 さんまの塩やき ごはん とん汁	野菜とイカのカレー ソテー コーンしゅうまい (2個) ごはん とうふのしぜん 風煮	秋びたし ししゃもフライ (2個) ごはん おでん	配膳図と献立名 太字は郷土料理と 地場産物です。	1. 10月の地場産物 米・じゃがいも・里いも・ごぼう・長ねぎ・きゅうり・キャベツ・えのきたけ・あやめみそ・りんご 2. 小・中学校のエネルギー基準値 小学校中学年の基準値：640kcal 中学校基準値：820kcal
赤	さんま・とり肉・ひじき・ぶた肉・とうふ・牛乳	ぶた肉・いか・とうふ・牛乳	ししゃも・青のり・うすらたまご・昆布・ちくわ・さつまあげ・牛乳	体をつくる食品	
黄	米・油・砂糖・じゃがいも	米・パン粉・砂糖・小麦粉・油・でん粉・ごま油	米・パン粉・小麦粉・油・里いも・砂糖	熱や力になる食品	
緑	にんじん・こんにやく・ごぼう・大根・長ねぎ	コーン・玉ねぎ・にんにく・ぶなしめじ・赤ピーマン・たけのこ・にんじん・きくらげ・白菜・チンゲンサイ	ほうれん草・白菜・きくの花・ぶなしめじ・大根・にんじん・こんにやく	体の調子を整える食品	
エネルギー	679 kcal   839 kcal	612 kcal   775 kcal	644 kcal   802 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。