

# 10月 献立予定表

2021.10 新発田市学校給食北共同調理場

	月	火	水	木	金
<b>献立</b> 	<b>日付 学校の給食予定</b>				<b>I 本中1・2年なし</b>
	<b>配膳図と献立名</b>				ポテトとブロッコリーのサラダ ツナたまご そぼろどんの具 麦ごはん カレー コンソメスープ
	<b>体をつくる食品</b>				ツナ缶・たまご・大豆・ベーコン・あさり・牛乳
	<b>熱や力になる食品</b>				米・麦・米油・砂糖・じゃがいも
	<b>体の調子を整える食品</b>				しょうが・にんじん・玉ねぎ・えだまめ・ブロッコリー・とうもろこし・キャベツ・しめじ・パセリ・セロリ
エネルギー	小学校:エネルギー 中学校:エネルギー		654 kcal	803 kcal	
<b>献立</b>	<b>4</b> 〇りんご 茎わかめのきんぴら カマスのしょうゆ焼き ごはん じゃがいものみそ汁	<b>5</b> 春雨サラダ 肉だんご(2個) ごはん マーボー豆腐	<b>6</b> マヨたくあえ さばのみそ煮 ごはん さつま汁	<b>7</b> □こぶくろソース 細切りポテトサラダ えびカツ 米粉パン 野菜とウインナーのスープ煮	<b>8</b> 豊小なし・二小4年なし コールスローサラダ ほうれん草オムレツ キャロットピラフ トマトとあさりのスープ
	ミナミカゴカマス・茎わかめ・ぶた肉・厚揚げ・わかめ・牛乳	ぶた肉・大豆・とうふ・牛乳	さば・とり肉・とうふ・牛乳	えび・スケソウダラ・ウインナー・牛乳	ソーセージ・たまご・ベーコン・あさり・牛乳
	米・米油・砂糖・じゃがいも	米・春雨・ごま油・砂糖・ごま・でん粉	米・砂糖・でん粉・ノンエッグマヨネーズ・さつまいも	米粉パン・パン粉・でん粉・小麦粉・砂糖・じゃがいも・米油・オリーブ油	米・砂糖・オリーブ油・じゃがいも・でん粉・ノンエッグマヨネーズ
	にんじん・ごぼう・こんにやく・えのきたけ・長ねぎ・りんご	もやし・きゅうり・にんじん・しょうが・にんにく・たけのこ・しいたけ・長ねぎ・玉ねぎ	たくあん・こまつな・キャベツ・にんじん・ごぼう・だいこん・こんにやく・長ねぎ	きゅうり・にんじん・とうもろこし・玉ねぎ・セロリ・しめじ・キャベツ・ブロッコリー	キャベツ・きゅうり・にんじん・ほうれん草・とうもろこし・玉ねぎ・トマト・パセリ
	エネルギー 585 kcal   720 kcal	エネルギー 704 kcal   873 kcal	エネルギー 665 kcal   780 kcal	エネルギー 601 kcal   722 kcal	エネルギー 596 kcal   712 kcal
<b>献立</b>	<b>11</b> ☆中リクエスト献立☆ ブルーベリークレープ かいそうサラダ チキンカツ ポークカレー(麦ごはん)	<b>12</b> きりざい とりのこうみ焼き ごはん きのこさわにわん	<b>13</b> 春雨のいためもの 白身魚のカリカリフライ もずくとたまごのスープ ごはん	<b>14</b> ひじきの梅あえ さつまいものかきあげ 大麦めん とりごぼう汁	<b>15</b> ヨーグルトあえ teri焼きチキン ツナカレー ピラフ 野菜のポトフ
	とり肉・海藻ミックス・ぶた肉・スキムミルク・豆乳・牛乳	とり肉・納豆・ぶた肉・かまぼこ・牛乳	ホキ・ぶた肉・もずく・かまぼこ・とうふ・たまご・牛乳	ひじき・かまぼこ・とり肉・油揚げ・牛乳	ツナ缶・とり肉・ヨーグルト・ウインナー・牛乳
	米・麦・パン粉・小麦粉・砂糖・ごま油・米油・じゃがいも・バター・米粉	米・春雨・砂糖	米・米油・ごま油・砂糖・春雨・じゃがいも・玄米粉・でん粉・米粉	大麦めん・米油・オリーブ油・天ぷら粉・さつまいも	米・砂糖・じゃがいも
	きゅうり・もやし・とうもろこし・しょうが・にんにく・玉ねぎ・にんじん・りんご・ブルーベリー	りんご・しょうが・にんにく・たくあん・のざわな・こまつな・にんじん・ごぼう・えのきたけ・たけのこ・なめこ	にんにく・しょうが・にんじん・たけのこ・きくらげ・えだまめ・長ねぎ	かぼちゃ・玉ねぎ・きゅうり・キャベツ・にんじん・梅・ごぼう・はくさい・こんにやく・しいたけ・たけのこ・えのきたけ・長ねぎ	いんげん・りんご・みかん・パイン・にんじん・玉ねぎ・セロリ・しめじ・キャベツ・パセリ
	エネルギー 774 kcal   963 kcal	エネルギー 562 kcal   666 kcal	エネルギー 671 kcal   798 kcal	エネルギー 662 kcal   733 kcal	エネルギー 642 kcal   765 kcal
<b>献立</b>	<b>18</b> 東豊小なし ピリからもやし いわしのしょうが煮 ごはん 肉じゃが	<b>19</b> ☆食育の日メニュー☆外小1年なし □こぶくろソース キャベツとコーンのおひたし ささみチーズフライ ごはん こにもん	<b>20</b> □ぶどうゼリー カレーもやし さばのしお焼き さつまいも たぬき汁 ごはん	<b>21</b> フルーツサラダ ハンバーグ きのこソース 横わり丸パン さといもとあさりのクリームスープ	<b>22</b> 本中なし のり酢あえ ぶた肉のケチャップいため ごはん 新発田麩の味噌汁
	いわし・ぶた肉・牛乳	とり肉・チーズ・ほたて・かまぼこ・牛乳	さば・さつま揚げ・油揚げ・牛乳	ぶた肉・とり肉・ベーコン・あさり・白いんげん豆・牛乳	ぶた肉・のり・とうふ・大豆・牛乳
	米・砂糖・ごま油・米油・じゃがいも	米・パン粉・小麦粉・米油・さといも・砂糖	米・さつまいも・砂糖・でん粉	パン・砂糖・でん粉・オリーブ油・ホワイトルウ・さといも	米・米油・砂糖・でん粉・じゃがいも・新発田麩
	もやし・きゅうり・にんじん・しょうが・玉ねぎ・こんにやく・しいたけ・さやいんげん	キャベツ・にんじん・とうもろこし・ごぼう・れんこん・しいたけ・こんにやく・たけのこ・さやえんどう	もやし・にんじん・こまつな・こんにやく・えのきたけ・だいこん・しょうが・長ねぎ・ぶどう	マッシュルーム・しめじ・玉ねぎ・しょうが・あまなつみかん・パイン・きゅうり・キャベツ・にんじん・ブロッコリー	しょうが・にんにく・玉ねぎ・ピーマン・キャベツ・もやし・こまつな・にんじん・えのきたけ・長ねぎ
	エネルギー 615 kcal   757 kcal	エネルギー 582 kcal   707 kcal	エネルギー 660 kcal   768 kcal	エネルギー 683 kcal   806 kcal	エネルギー 606 kcal   748 kcal
<b>献立</b>	<b>25</b> 外小・豊小なし アーモンド キャベツ とり肉と大豆の子リソース ごはん わかめスープ	<b>26</b> れんこんのきんぴら カマス こうみ焼き ごはん ごまみそ汁	<b>27</b> □ヨーグルト いそかあえ ポロニアカツ ごはん とん汁	<b>28</b> ちゅうか サラダ 春巻き ゆで中華めん たんたんめん スープ	<b>29</b> ☆ハロウィンメニュー☆ □ハロウィンデザート ひよこ豆のおぼけサラダ パンプキンドリアソース(ターメリックライス)
	とり肉・青大豆・なると・とうふ・わかめ・牛乳	ミナミカゴカマス・ぶた肉・厚揚げ・牛乳	とり肉・のり・ぶた肉・とうふ・ヨーグルト・牛乳	ぶた肉・大豆・牛乳	ベーコン・とり肉・白いんげん豆・牛乳・チーズ・ひよこめ
	米・米油・でん粉・砂糖・ごま油・アーモンド	米・ごま油・砂糖・じゃがいも・ごま	米・米パン粉・でん粉・米油・砂糖・じゃがいも	ゆで中華めん・小麦粉・米粉・米油・春雨・ごま油・砂糖・でん粉	米・バター・ホワイトルウ・じゃがいも・米油・砂糖
	にんにく・玉ねぎ・キャベツ・きゅうり・にんじん・えのきたけ・もやし・長ねぎ	にんじん・れんこん・こんにやく・玉ねぎ・さやいんげん・ごぼう・しめじ・だいこん・長ねぎ	もやし・にんじん・こまつな・ごぼう・こんにやく・だいこん・長ねぎ	キャベツ・きゅうり・にんじん・しょうが・しいたけ・にんにく・メンマ・玉ねぎ・もやし・チンゲン菜・長ねぎ	玉ねぎ・にんじん・マッシュルーム・かぼちゃ・きゅうり・赤キャベツ・クランベリー・イチゴ・ブルーベリー
	エネルギー 621 kcal   767 kcal	エネルギー 593 kcal   715 kcal	エネルギー 653 kcal   808 kcal	エネルギー 740 kcal   800 kcal	エネルギー 739 kcal   907 kcal

\* 献立は都合により、変更となる場合がありますので御了承ください。

\* アレルギーをお持ちのお子さんは献立内容表で御確認ください。

<10月の地場産物> 米・とうふ・厚揚げ・あやめみそ  
きゅうり・長ねぎ・さつまいも