

# 10月 献立予定表

2022.10 新発田市学校給食北共同調理場

	月	火	水	木	金
	3	4 一中2年なし	5 二小5年、一中2年なし	6 二小5年なし	7 豊浦小なし
献立	ぶどうゼリー ブロッコリー サラダ ハヤシライス (麦ごはん)	風味あえ いわしの甘露煮 ごはん さつま汁	厚揚げの 肉みそ炒め コーン しゅうまい(2個) 菜めし もずく汁	フルーツ サラダ チリコンカン コッペパン ほうれんそう スープ	りんご ごぼうのカレマヨ サラダ おろし ハンバーグ ごはん 春雨スープ
赤	ぶた肉・牛乳	いわし・油揚げ・とり肉・牛乳	魚肉・とり肉・大豆・厚揚げ・とう ふ・もずく・あさり・牛乳	とり肉・大豆・チーズ・ベーコン・ 牛乳	とり肉・ぶた肉・なると・牛乳
黄	米・麦・米油・じゃがいも・ぶどう ゼリー	米・ごま・さつまいも・砂糖	米・米油・砂糖・でん粉	パン・米油	米・米油・でん粉・砂糖・春雨
緑	ブロッコリー・にんじん・キャベツ・と うもろこし・にんにく・セロリ・玉ね ぎ・マッシュルーム・トマト	キャベツ・きゅうり・にんじん・しょう が・だいこん・ごぼう・しめじ・こん にやく・長ねぎ	広島菜・京菜・だいこん葉・しょうが ・にんにく・にんじん・玉ねぎ・キャベ ツ・長ねぎ・えのきたけ	にんにく・しょうが・玉ねぎ・トマト・あまな つみかん・パイン・きゅうり・キャベツ・にんじ ん・えのきたけ・ほうれんそう・とうもろこし	玉ねぎ・だいこん・ごぼう・きゅうり・ キャベツ・とうもろこし・にんじん・し いたけ・メンマ・長ねぎ・チンゲン菜
エネルギー	664 kcal   818 kcal	610 kcal   746 kcal	607 kcal   769 kcal	599 kcal   766 kcal	650 kcal   805 kcal
	10	11 東豊小リクエストメニュー	12	13	14
献立	スポーツの日	シャーベット 海藻サラダ チキンたれカツ ごはん ワンタンスープ	うのはな炒り さばの照り焼き ごはん 大根のみそ汁	さつまいもと かぼちゃの サラダ ちくわの磯辺あげ 大麦めん きつね汁	納豆 切り干し大根の ツナあえ 肉だんご (2個) ごはん いらたま みそ汁
赤		とり肉・海藻ミックス・ぶた肉・牛 乳	さば・ちくわ・豆乳・おから・大 豆・油揚げ・牛乳	魚肉・アオサ・とり肉・かまぼこ・ 油揚げ・牛乳	ぶた肉・ツナ・とうふ・たまご・牛 乳・納豆
黄		米・米油・砂糖・ごま油・ワンタ ンの皮・シャーベット	米・米油・砂糖・じゃがいも	大麦めん・米油・さつまいも・アーモ ンド・ノンエッグマヨネーズ・砂糖	米・砂糖・ごま油・でん粉
緑		きゅうり・キャベツ・にんじん・とうも ろこし・メンマ・しいたけ・もやし・チ ンゲン菜・長ねぎ	長ねぎ・ごぼう・にんじん・こんにゃく・ だいこん・しめじ・こまつな	かぼちゃ・きゅうり・しいたけ・玉ねぎ・ ごぼう・にんじん・はくさい・長ねぎ	切干しだいこん・キャベツ・きゅうり・に んじん・玉ねぎ・にら
エネルギー	kcal   kcal	632 kcal   766 kcal	675 kcal   824 kcal	717 kcal   896 kcal	600 kcal   708 kcal
	17 東豊小なし	18	19 食育の日メニュー	20	21 二小4年・本丸中なし
献立	ヨーグルト(中のみ) カレーもやし くるま麩カツ わかめごはん とん汁	チーズ フルーツカクテル 秋のみのりカレー (麦ごはん)	花野菜のごま しょうゆあえ さばのみそ煮 ごはん 秋の小籠物	フレンチサラダ スペイン風 米粉 オムレツ チーズパン ミネストローネ	ふりかけ コーンいり ひたし かねいの 薬味ソースかけ ごはん わかめのみそ汁
赤	わかめ・ぶた肉・とうふ・牛乳	とり肉・スキムミルク・チーズ・牛 乳	とり肉・ほたて・かまぼこ・牛乳	チーズ・たまご・とり肉・ベーコ ン・あさり・白いんげん豆・牛乳	かねい・厚揚げ・わかめ・昆布・牛 乳
黄	米・麩・米油・じゃがいも	米・麦・バター・さつまいも・カ レーウ・みかんゼリー	米・ごま油・ごま・さといも・砂糖	米粉パン・米油・じゃがいも・砂糖	米・でん粉・小麦粉・米油・砂糖・ じゃがいも
緑	もやし・にんじん・ほうれんそう・だい こん・しめじ・ごぼう・こんにゃく・長 ねぎ	パイン・みかん・もも・にんにく・玉ね ぎ・しめじ・にんじん・ブロッコリー・ チャツネ・りんご	ブロッコリー・カリフラワー・とうも ろこし・しいたけ・にんじん・ごぼう・れ んこん・こんにゃく・たけのこ・なめこ	キャベツ・きゅうり・とうもろこし・にん じんにんにく・セロリ・玉ねぎ・トマ ト・パセリ	しょうが・長ねぎ・とうもろこし・キャ ベツ・にんじん・ほうれんそう・玉ね ぎ・えのきたけ
エネルギー	628 kcal   772 kcal	733 kcal   898 kcal	650 kcal   821 kcal	613 kcal   826 kcal	605 kcal   741 kcal
	24 外小・豊浦小・一中なし	25	26	27 外小5年・一中なし	28
献立	アップルシャーベット もやしのナムル 豚肉とぜんまい の炒め物 麦ごはん あさりとキムチの かきたまスープ	ひじきの 炒め煮 れんこん メンチカツ ごはん あおなの みそ汁	お米のパパロア こんにゃくサラダ マーボー丼の具 (ごはん)	みかん さつまいもと 小魚の揚げがらめ 中華めん 五目うま煮 スープ	きりざい 信田煮 ごはん 鶏だんごの 呉汁
赤	ぶた肉・あさり・とうふ・たまご・ 牛乳	ぶた肉・とり肉・油揚げ・ひじき・ ちくわ・大豆・厚揚げ・牛乳	とり肉・大豆・とうふ・牛乳	ちりめんじゃこ・大豆・ぶた肉・え び・いか・なると・うすろ卵・牛乳	ぶた肉・油揚げ・たら・納豆・とり 肉・大豆・牛乳
黄	米・麦・米油・砂糖・ごま油・ご ま・でん粉	米・米油・小麦粉・砂糖・じゃがい も	米・砂糖・ごま油・米油・でん粉・ パパロア	中華めん・さつまいも・米油・ご ま・米油・砂糖・でん粉	米・ごま・さといも・砂糖・でん粉
緑	にんにく・しょうが・ぜんまい・もやし ・ほうれんそう・にんじん・しいた け・キムチ・にら・長ねぎ・りんご	れんこん・にんにく・しょうが・にんじ ん・こんにゃく・玉ねぎ・えのきたけ・ こまつな	にんじん・キャベツ・きゅうり・こんにゃ く・しょうが・にんにく・長ねぎ・たけ のこ・しいたけ・にら	しょうが・玉ねぎ・にんじん・もやし・ きくらげ・長ねぎ・みかん	たくあん・のぎわな・にんじん・だい こん・ごぼう・しめじ・はくさい
エネルギー	681 kcal   845 kcal	613 kcal   753 kcal	609 kcal   734 kcal	761 kcal   853 kcal	626 kcal   758 kcal
	31 ハロウィンメニュー	日付 学校の給食予定			
献立	ハロウィンデザート おばけサラダ パンプキンリアソース (ターメリックライス)	配膳図と献立名 太字は郷土料理と 地場産物です。			
赤	ひじき・ひよこ豆・ベーコン・とり 肉・白いんげん豆・チーズ・牛乳	体をつくる食品			
黄	米・砂糖・米油・バター・ホワイト ルウ・ミックスペリブリン	熱や力になる食品			
緑	きゅうり・キャベツ・にんじん・とうも ろこし・玉ねぎ・マッシュルーム・かぼちゃ	体の調子を整える食品			
エネルギー	687 kcal   840 kcal	小学校:エネルギー 中学校:エネルギー			

## 地産地消とは？

地域で生産された農林水産物を地域で消費しようとする取り組みを「地産地消」といいます。新鮮でおいしく食べられる、輸送にかかる燃料の削減になり環境にも優しい等、メリットがたくさんあります。給食でも、多くの地場産物を取り入れています。地場産物は、太字で表記してあるので、どれが新発田で作られている食材か探してみましよう。



<10月の地場産物:米・とうふ・厚揚げ・きゅうり  
長ねぎ・キャベツ・ごぼう・さつまいも・あやめみそ

\* 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。