

10月 献立予定表

2020.10 新発田市学校給食北共同調理場

	月	火	水	木	金
献立 ***お知らせ*** 1. 10月の地場産物 米・あつあげ・とうふ・あやめみそ・きゅうり・キャベツ・さつまいも・かきのもと・長ねぎ 2. 小・中学校のエネルギー基準値 小学校中学年の基準：650kcal 中学校の基準：830kcal 	日付 学校の給食予定 配膳図と献立名 太字は郷土料理と地場産物です。 体をつくる食品 熱や力になる食品 体の調子を整える食品 小学校のエネルギー 中学校のエネルギー		1 お月見ゼリー フレンチサラダ ハンバーグ ケチャップソース 米粉アップル パン コーン ポターージュ	2 本中1年なし しらあえ 赤魚のてりやき ごはん さつまいも汁	
	献立 ももゼリー カラフル ピンズサラダ ポークカレー (麦ごはん)	6 アーモンドあえ とりごぼろどん の具 ごはん なめこ汁	7 やみつききゅうり 小いわしのカリカリ フライ(2個) ごはん とうふの しぜん風煮	8 東豊5年なし のり酢あえ 大学いも 大麦めん きのご汁	9 東豊5年なし ブルーベリーゼリー 細切りポテト サラダ ほうれん草 オムレツ ツチキャロット ミートボール ピラフ スープ
	赤 赤いんげん豆・ひよこ豆・ぶた肉・スキムミルク・牛乳	赤 とり肉・あつあげ・牛乳	赤 いわし・ぶた肉・とうふ・牛乳	赤 ツナ・のり・とり肉・油あげ・牛乳	赤 ツナ・たまご・とり肉・ぶた肉・牛乳
	黄 米・麦・油・バター・じゃがいも・砂糖・粉あめ	黄 米・油・砂糖・でん粉・アーモンド・じゃがいも	黄 米・水あめ・砂糖・じゃがいも・でん粉・玄米粉・米粉・オリーブ油・なたね油・パーム油・油・ごま油	黄 小麦粉・大麦粉・さつまいも・油・水あめ・黒砂糖・ごま	黄 米・大豆油・砂糖・でん粉・油・じゃがいも・オリーブ油・水あめ
	緑 キャベツ・とうもろこし・枝豆・にんにく・玉ねぎ・にんじん・りんご・もも	緑 しょうが・にんじん・ごぼう・玉ねぎ・たけのこ・こんにゃく・ほうれん草・もやし・大根・なめこ・長ねぎ	緑 とうもろこし・キャベツ・にんにく・しょうが・たけのこ・にんじん・きくらげ・もやし・チンゲン菜	緑 にんじん・ほうれん草・もやし・干しいたけ・えのきたけ・しめじ・なめこ・白菜・長ねぎ	緑 玉ねぎ・にんじん・ほうれん草・とうもろこし・キャベツ・ふなしめじ・フロッコリー・ブルーベリー・りんご
エネルギー 703 kcal 860 kcal	エネルギー 613 kcal 754 kcal	エネルギー 662 kcal 787 kcal	エネルギー 685 kcal 836 kcal	エネルギー 630 kcal 759 kcal	
12 二小、中小なし ぶくじんあえ ソイどんの具 麦ごはん かきたま みそ汁	13 切り干し大根の 中華サラダ はるまき 菜めし とうふの 中華スープ	14 きりざい 車心カツ ごはん 里いも どん汁	15 東豊1年なし フルーツ サラダ チリコンカン 背わりコッペパン ポトフ	16 きゅうりとわかめの 酢のもの さばごま てりやき ごはん 肉じゃが	
赤 ぶた肉・大豆・ベーコン・とうもろこし・たまご・牛乳	赤 ぶた肉・とうもろこし・かまぼこ・牛乳	赤 あおさ・なつとう・ぶた肉・とうもろこし・牛乳	赤 スキムミルク・ぶた肉・大豆・ウインナー・牛乳	赤 さば・わかめ・ぶた肉・牛乳	
黄 米・麦・油・じゃがいも・砂糖	黄 米・砂糖・油・小麦粉・春雨・でん粉・米粉・粉あめ・ごま油	黄 米・パン粉・車心・米パン粉・油・砂糖・里いも	黄 小麦粉・砂糖・油・じゃがいも	黄 米・砂糖・ごま・油・じゃがいも	
緑 にんじん・玉ねぎ・枝豆・キャベツ・とうもろこし・大根・なす・れんこん・しょうが・なたね豆・しそ・ほうれん草・長ねぎ	緑 広島菜・京菜・大根菜・にんじん・玉ねぎ・キャベツ・しょうが・干しいたけ・たけのこ・切り干し大根・とうもろこし・えのきたけ・小松菜・長ねぎ	緑 大根・野菜菜・にんじん・ごぼう・長ねぎ	緑 にんにく・しょうが・玉ねぎ・マッシュルーム・トマト・甘夏みかん・パン・とうもろこし・キャベツ・セロリー・大根・にんじん・フロッコリー	緑 とうもろこし・キャベツ・しょうが・にんじん・玉ねぎ・干しいたけ・こんにゃく	
エネルギー 647 kcal 798 kcal	エネルギー 611 kcal 769 kcal	エネルギー 632 kcal 763 kcal	エネルギー 645 kcal 819 kcal	エネルギー 685 kcal 833 kcal	
19 ★食育の日献立★ ごま酢あえ しのだに ごはん こにもん	20 外小1、6年なし りんご コールスローサラダ ハヤシライス (麦ごはん)	21 外小6年なし ヤーコンのきんぴら 五目あつゆきたまご ごはん みそけんちん汁	22 こんにゃくサラダ ポークシューマイ (2個) ゆで中華めん うずら入り あんかけスープ	23 にんじんと切り干し大根 のしりしり にしんのてり煮 ごはん わかめのみそ汁	
赤 油あげ・すけとうだら・たまご・ひじき・とり肉・ほたて・かまぼこ・牛乳	赤 ぶた肉・牛乳	赤 たまご・ぶた肉・とうもろこし・牛乳	赤 ぶた肉・とり肉・うずらたまご・牛乳	赤 にしん・たまご・あつあげ・わかめ・牛乳	
黄 米・小麦粉・砂糖・春雨・でん粉・ごま・里いも	黄 米・麦・砂糖・ノンエッグマヨネーズ・油・じゃがいも	黄 米・油・砂糖・ごま油・じゃがいも	黄 小麦粉・パン粉・砂糖・ごま油・油・でん粉・大豆油	黄 米・油・砂糖・でん粉・じゃがいも	
緑 にんじん・キャベツ・かきのもと・小松菜・もやし・干しいたけ・ごぼう・れんこん・こんにゃく・たけのこ・ほうれん草	緑 キャベツ・とうもろこし・にんじん・コーン・にんにく・セロリー・玉ねぎ・まいだけ・りんご	緑 にんじん・玉ねぎ・ほうれん草・干しいたけ・ヤーコン・ごぼう・大根・こんにゃく・長ねぎ	緑 玉ねぎ・キャベツ・きゅうり・こんにゃく・にんじん・しょうが・たけのこ・白菜・長ねぎ・干しいたけ・チンゲン菜	緑 しょうが・にんじん・切り干し大根・大根・玉ねぎ・えのきたけ	
エネルギー 591 kcal 702 kcal	エネルギー 701 kcal 865 kcal	エネルギー 603 kcal 735 kcal	エネルギー 672 kcal 844 kcal	エネルギー 633 kcal 776 kcal	
26 ★中リクエスト献立★ パコライズ コーンポテト とりのからあげ わかめごはん 青菜とあさりの みそ汁	27 東豊2年なし ナムル ぶた肉とぜんまいの いためもの 麦ごはん くきわかめの 中華スープ	28 東豊6年なし じゃがいもきんぴら 肉だんご(2個) ごはん ワンタンスープ	29 東豊6年なし 花野菜ごましょうゆ あえ さんまのおかか煮 ごはん お月見汁	30 ワインゼリー ひじきと豆のサラダ パンプキンドライソース (ターメリックライス)	
赤 わかめ・とり肉・ベーコン・油あげ・あさり・牛乳・豆乳	赤 ぶた肉・くきわかめ・とうもろこし・なると・牛乳	赤 とり肉・ぶた肉・牛乳	赤 さんま・かつおけずりぶし・とり肉・ぶた肉・油あげ・かまぼこ・牛乳	赤 ひじき・青大豆・ベーコン・とり肉・白いんげん豆・牛乳・チーズ	
黄 米・砂糖・水あめ・でん粉・小麦粉・米粉・なたね油・パーム油・油・じゃがいも	黄 米・麦・油・砂糖・ごま油	黄 米・パン粉・でん粉・砂糖・なたね油・ごま油・油・じゃがいも・小麦粉	黄 米・水あめ・でん粉・砂糖・ごま・ごま油・大豆油	黄 米・ごま油・砂糖・バター	
緑 コーン・玉ねぎ・えのきたけ・小松菜	緑 にんにく・しょうが・ぜんまい・もやし・にんじん・ほうれん草・えのきたけ・長ねぎ	緑 ごぼう・玉ねぎ・にんじん・キャベツ・しょうが・こんにゃく・さやいんげん・メンマ・干しいたけ・もやし・チンゲン菜・長ねぎ	緑 しょうが・フロッコリー・カリフラワー・コーン・にんじん・玉ねぎ・干しいたけ・かぼちゃ・ほうれん草・長ねぎ	緑 きゅうり・キャベツ・コーン・玉ねぎ・にんじん・マッシュルーム・かぼちゃ	
エネルギー 729 kcal 864 kcal	エネルギー 612 kcal 751 kcal	エネルギー 589 kcal 700 kcal	エネルギー 624 kcal 805 kcal	エネルギー 740 kcal 903 kcal	

* 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さんは献立内容表でご確認ください。