

# 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
<b>献立</b> <b>***お知らせ***</b> 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 	<b>日付 学校の給食予定</b> <b>配膳図と献立名</b> <b>太字は郷土料理と地場産物です。</b>		<b>1</b> 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	<b>2 本中1年なし</b> しらあえ 赤魚のてりやき ごはん さつま汁	
	<b>赤</b> 赤魚・とうふ・とり肉・油あげ・牛乳	<b>体をつくる食品</b>	スキムミルク・とり肉・ぶた肉・白いんげん豆・牛乳	赤魚・とうふ・とり肉・油あげ・牛乳	
	<b>黄</b> 米・砂糖・油・ごま・水あめ・さつまいも	<b>熱や力になる食品</b>	米粉ミックス粉・小麦粉・砂糖・でん粉・じゃがいも・オリーブ油・バター	米・砂糖・油・ごま・水あめ・さつまいも	
	<b>緑</b> りんご・玉ねぎ・キャベツ・ <b>きゅうり</b> ・にんじん・パセリ・コーン・なし	<b>体の調子を整える食品</b>	りんご・玉ねぎ・キャベツ・ <b>きゅうり</b> ・にんじん・パセリ・コーン・なし	りんご・玉ねぎ・キャベツ・ <b>きゅうり</b> ・にんじん・パセリ・コーン・なし	
	小学校のエネルギー   中学校のエネルギー	785 kcal   980 kcal	631 kcal   767 kcal		
<b>5 外小、中小5年なし</b> 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)	<b>6</b> アーモンドあえ とりごぼろどん の具 ごはん なめこ汁	<b>7</b> 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	<b>8 東豊5年なし</b> のり酢あえ 大学いも 大麦めん きのご汁	<b>9 東豊5年なし</b> 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 ツツキヤロット ミートボール ピラフ スープ	
<b>赤</b> 赤いんげん豆・ひよこ豆・ぶた肉・スキムミルク・牛乳	とり肉・あつあげ・牛乳	いわし・ぶた肉・とうふ・牛乳	ツナ・のり・とり肉・油あげ・牛乳	ツナ・たまご・とり肉・ぶた肉・牛乳	
<b>黄</b> 米・麦・油・バター・じゃがいも・砂糖・粉あめ	米・油・砂糖・でん粉・アーモンド・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・なたね油・パーム油・油・ごま油	小麦粉・大麦粉・さつまいも・油・水あめ・黒砂糖・ごま	米・大豆油・砂糖・でん粉・油・じゃがいも・オリーブ油・水あめ	
<b>緑</b> キャベツ・ <b>きゅうり</b> ・コーン・枝豆・にんにく・玉ねぎ・にんじん・りんご・もも	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・ <b>長ねぎ</b>	<b>きゅうり</b> ・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	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・ <b>長ねぎ</b>	玉ねぎ・にんじん・ほうれん草・ <b>きゅうり</b> ・キャベツ・ぶなしめじ・フロッコリー・ブルーベリー・りんご	
エネルギー 703 kcal   860 kcal	613 kcal   754 kcal	662 kcal   787 kcal	685 kcal   836 kcal	630 kcal   759 kcal	
<b>12 二小、中小なし</b> ぶくじんあえ ソイどんの具 麦ごはん かきたま みそ汁	<b>13</b> 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	<b>14</b> きりざい 車心カツ ごはん 里いも どん汁	<b>15 東豊1年なし</b> フルーツ サラダ チリコンカン 背わりコッペパン ポトフ	<b>16</b> 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	
<b>赤</b> ぶた肉・大豆・ベーコン・とうふ・たまご・牛乳	ぶた肉・とうふ・かまぼこ・牛乳	あおさ・なっとう・ぶた肉・とうふ・牛乳	スキムミルク・ぶた肉・大豆・ウインナー・牛乳	さば・わかめ・ぶた肉・牛乳	
<b>黄</b> 米・麦・油・じゃがいも・砂糖	米・砂糖・油・小麦粉・春雨・でん粉・米粉・粉あめ・ごま油	米・パン粉・車心・米パン粉・油・砂糖・里いも	小麦粉・砂糖・油・じゃがいも	米・砂糖・ごま・油・じゃがいも	
<b>緑</b> にんじん・玉ねぎ・枝豆・キャベツ・ <b>きゅうり</b> ・大根・なす・れんこん・しょうが・なた豆・しそ・ほうれん草・ <b>長ねぎ</b>	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・ <b>きゅうり</b> ・えのきたけ・小松菜・ <b>長ねぎ</b>	大根・野菜菜・にんじん・ごぼう・ <b>長ねぎ</b>	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・ <b>きゅうり</b> ・キャベツ・セロリー・大根・にんじん・フロッコリー	<b>きゅうり</b> ・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	611 kcal   769 kcal	632 kcal   763 kcal	645 kcal   819 kcal	685 kcal   833 kcal	
<b>19 ★食育の日献立★</b> ごま酢あえ しのだに ごはん こにもん	<b>20 外小1、6年なし</b> りんご コールスローサラダ ハヤシライス (麦ごはん)	<b>21 外小6年なし</b> 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	<b>22</b> 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	<b>23</b> 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	
<b>赤</b> 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	ぶた肉・牛乳	たまご・ぶた肉・とうふ・牛乳	ぶた肉・とり肉・うずらたまご・牛乳	にしん・たまご・あつあげ・わかめ・牛乳	
<b>黄</b> 米・小麦粉・砂糖・春雨・でん粉・ごま・里いも	米・麦・砂糖・ノンエッグマヨネーズ・油・じゃがいも	米・油・砂糖・ごま油・じゃがいも	小麦粉・パン粉・砂糖・ごま油・油・でん粉・大豆油	米・油・砂糖・でん粉・じゃがいも	
<b>緑</b> にんじん・キャベツ・ <b>かきのもと</b> ・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	<b>キャベツ</b> ・ <b>きゅうり</b> ・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	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・ <b>長ねぎ</b>	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・ <b>長ねぎ</b> ・干しいたけ・チンゲン菜	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	701 kcal   865 kcal	603 kcal   735 kcal	672 kcal   844 kcal	633 kcal   776 kcal	
<b>26 ★中リクエスト献立★</b> パンアイス 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	<b>27 東豊2年なし</b> 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	<b>28 東豊6年なし</b> 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	<b>29 東豊6年なし</b> 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	<b>30</b> ワインゼリー ひじきと豆のサラダ パンプキンリアソース (ターメリックライス)	
<b>赤</b> わかめ・とり肉・ベーコン・油あげ・あさり・牛乳・豆乳	ぶた肉・くきわかめ・とうふ・なると・牛乳	とり肉・ぶた肉・牛乳	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	ひじき・青大豆・ベーコン・とり肉・白いんげん豆・牛乳・チーズ	
<b>黄</b> 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	米・麦・油・砂糖・ごま油	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	米・水あめ・でん粉・砂糖・ごま・ごま油・大豆油	米・ごま油・砂糖・バター	
<b>緑</b> コーン・玉ねぎ・えのきたけ・小松菜	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・ <b>長ねぎ</b>	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・ <b>長ねぎ</b>	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・ <b>長ねぎ</b>	きゅうり・ <b>キャベツ</b> ・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	612 kcal   751 kcal	589 kcal   700 kcal	624 kcal   805 kcal	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。