

# 10月 献立予定表

2017. 10 新発田市学校給食北共同調理場

	月	火	水	木	金
	<b>2</b>	<b>3</b>	<b>4 中学なし</b>	<b>5 本中3年なし</b>	<b>6 本中1年、3年なし</b>
献立	切り干し大根あえ 和風ハンバーグ ごはん かきたま汁	こんにゃくサラダ ハヤシライス (麦ごはん) 月見団子 (中学のみ)	月見ゼリー ごまびたし いわしおろし煮 ごはん 白玉汁	ビーンズサラダ パンプキンオムレツ クラム チャウダー ごはん さつま汁	こんぶあえ さんまのかばやき ごはん さつま汁
赤	とり肉・ぶた肉・とうふ・わかめ・たまご・牛乳	豚肉・牛乳	いわし・とり肉・油あげ・牛乳	たまご・とり肉・大豆・あさり・いんげん豆・スキムミルク・牛乳	さんま・こんぶ・とり肉・とうふ・牛乳
黄	米・砂糖・でん粉・油・じゃがいも・パン粉	米・麦・バター・生クリーム・じゃがいも・砂糖・ごま油・小麦粉・さつまいも	米・ごま・白玉もち・砂糖・でん粉	小麦粉・黒砂糖・オリーブ油・バター	米・でん粉・油・砂糖・ごま・さつまいも
緑	切干大根・にんじん・もやし・ほうれんそう・たまねぎ・えのきたけ	にんじん・たまねぎ・マッシュルーム・トマト・キャベツ・きゅうり・こんにゃく	だいこん・もやし・にんじん・ほうれんそう・ごぼう・しいたけ・白菜・ねぎ・こんにゃく	かぼちゃ・きゅうり・キャベツ・にんじん・えだまめ・たまねぎ・マッシュルーム・ブロッコリー	こんにゃく・にんじん・キャベツ・きゅうり・ごぼう・だいこん・長ねぎ
エネルギー	639 kcal   797 kcal	645 kcal   856 kcal	635 kcal   - kcal	658 kcal   857 kcal	687 kcal   841 kcal
	<b>9</b>	<b>10 ☆目の愛護デー献立☆</b>	<b>11</b>	<b>12</b>	<b>13</b>
献立	<b>体育の日</b> ごはん	ほうれんそうサラダ かぼちゃコロック チキンライス コンソメスープ	たくあんあえ とん丼の具 麦ごはん 青菜のみそ汁	ぶどうゼリー ごまあえ 大豆と小魚のあげ煮 大麦めん 和風かけ汁	えのきの中華サラダ はるまき ごはん キムチチゲ
赤		ベーコン・とり肉・ぶた肉・牛乳	ぶた肉・とうふ・牛乳	ちりめんじゃこ・大豆・かまぼこ・とり肉・油あげ・牛乳	ぶた肉・とうふ・あさり・たまご・牛乳
黄		米・油・じゃがいも・小麦粉・パン粉・大豆油・でん粉	米・麦・油・砂糖・でん粉・ごま・じゃがいも	小麦粉・大麦粉・油・さつまいも・砂糖・ごま	米・油・砂糖・ごま油・でん粉・小麦粉・米粉・はるまき
緑		グリーンピース・かぼちゃ・もやし・ほうれんそう・コーン・セロリ・たまねぎ・にんじん・パセリ	にんじん・たまねぎ・もやし・ピーマン・たくあん・きゅうり・キャベツ・えのきたけ・ごまつな	ごまつな・もやし・にんじん・ごぼう・干しいたけ・えのきたけ・ふなしめじ・白菜・長ねぎ	えのきたけ・たまねぎ・キャベツ・きゅうり・もやし・にんじん・干しいたけ・白菜・白菜キムチ・長ねぎ
エネルギー		608 kcal   721 kcal	665 kcal   816 kcal	754 kcal   860 kcal	647 kcal   804 kcal
	<b>16 二小なし</b>	<b>17 一中2年なし</b>	<b>18 外小1年、一中2年なし</b>	<b>19 一中2年なし</b>	<b>20 一中2年なし ☆食育の日献立☆</b>
献立	そくせきづけ 肉団子のあんかけ あつあげと ごはん 野菜の煮物	カレーもやし アーモンドそぼろ 丼の具 麦ごはん すまし汁	はるさめサラダ えびシューマイ (2個) ごはん マーボー豆腐	菅谷りんごの甘煮 メンチカツ ふわふわ 米粉ココアパン たまごスープ	のりナッツあえ さばのみそ煮 ごはん こにもん
赤	とり肉・ぶた肉・厚あげ・牛乳	とり肉・大豆・とうふ・かまぼこ・牛乳	えび・たら・ハム・ぶた肉・とうふ・牛乳	ぶた肉・とり肉・ベーコン・たまご・チーズ・スキムミルク・牛乳	さば・のり・とり肉・ほたて・かまぼこ・牛乳
黄	米・ごま・じゃがいも・砂糖・パン粉・でん粉	米・麦・油・砂糖・アーモンド・じゃがいも	米・はるさめ・ごま油・砂糖・油・でんぷん・小麦粉・パン粉	米粉・小麦粉・油・砂糖・じゃがいも・パン粉・でん粉	米・アーモンド・さといも・砂糖
緑	キャベツ・きゅうり・にんじん・干しいたけ・たまねぎ・だいこん・さやえんどう・しょうが	しょうが・ごぼう・たまねぎ・たけのこ・もやし・にんじん・ほうれんそう・えのきたけ・さやえんどう	たまねぎ・きゅうり・キャベツ・しょうが・にんにく・にんじん・たけのこ・干しいたけ・にら・長ねぎ	りんご・りんご缶・にんじん・たまねぎ・ふなしめじ・パセリ・キャベツ	ごまつな・にんじん・もやし・干しいたけ・ごぼう・れんこん・たけのこ・さやえんどう・こんにゃく・しょうが
エネルギー	606 kcal   741 kcal	647 kcal   796 kcal	665 kcal   842 kcal	644 kcal   840 kcal	656 kcal   786 kcal
	<b>23 外小なし</b>	<b>24 ☆一中リクエスト献立☆</b>	<b>25</b>	<b>26 本中なし</b>	<b>27</b>
献立	ほそぎりポテト サラダ ホタテのドリア (ターメリックライス) りんご	アイスクリーム コーンサラダ とりのからあげ わかめごはん ワンタンスープ	くきわかめのきんぴら さんまの塩焼き ごはん 臭だくさん汁	もやしのナムル ししゃもフライ (2個) ゆで中華めん みそラーメン スープ	かきのもとのおひたし たまごやき くりごはん とん汁
赤	ベーコン・ほたて・スキムミルク・白いんげん豆ペースト・チーズ・牛乳	わかめ・とり肉・ぶた肉・たまご・スキムミルク・練乳・牛乳	くきわかめ・さつまあげ・さんま・大豆・厚あげ・牛乳	ぶた肉・ししゃも・牛乳	たまご・ぶた肉・とうふ・牛乳
黄	米・バター・じゃがいも・オリーブ油	米・油・小麦粉・米粉・ワンタン・でん粉	米・油・砂糖・ごま	パン粉・小麦粉・油・砂糖・ごま油・ごま	米・じゃがいも・くり・砂糖
緑	にんじん・たまねぎ・マッシュルーム・パセリ・きゅうり・キャベツ・コーン・りんご	キャベツ・にんじん・コーン・メンマ・干しいたけ・もやし・長ねぎ・ほうれんそう	にんじん・さやいんげん・ごぼう・だいこん・えのきたけ・長ねぎ・こんにゃく	もやし・ほうれんそう・にんじん・にんにく・しょうが・メンマ・コーン・キャベツ・長ねぎ	キャベツ・きくの花・ほうれんそう・ごぼう・だいこん・にんじん・長ねぎ・こんにゃく
エネルギー	669 kcal   822 kcal	734 kcal   901 kcal	593 kcal   721 kcal	661 kcal   795 kcal	593 kcal   727 kcal
	<b>30 東小、一中なし</b>	<b>31</b>	<b>日付 学校の給食予定</b>		
献立	じゃがいものきんぴら さけのみそ マヨネーズやき ごはん 豆腐のみそ汁	ひじきサラダ チキンカレー (麦ごはん) ヨーグルト	配膳図と献立名 太字は郷土料理と地場産物です。		
赤	さつまあげ・とうふ・さけ・牛乳	とり肉・スキムミルク・ひじき・ヨーグルト・牛乳	<b>体をつくる食品</b>		
黄	米・油・じゃがいも・砂糖・ごま・ノンエッグマヨネーズ	米・麦・バター・じゃがいも・オリーブ油	<b>熱や力になる食品</b>		
緑	にんじん・さやいんげん・だいこん・えのきたけ・長ねぎ・こんにゃく・白菜	にんにく・たまねぎ・にんじん・りんご・きゅうり・キャベツ・うめ	<b>体の調子を整える食品</b>		
エネルギー	660 kcal   807 kcal	703 kcal   866 kcal	小学校のエネルギー 中学校のエネルギー		

## \*\*\*お知らせ\*\*\*

1. 10月の地場産物  
米・とうふ・厚あげ・じゃがいも・さつまいも・たまねぎ・長ねぎ・きゅうり・キャベツ・ごぼう・だいこん・えのきたけ・あやめみそ・りんご・きくの花

2. 小・中学校のエネルギー基準値  
小学校中学年の基準：660kcal  
中学校の基準：850kcal



\* 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。