

10月 献立予定表

2017. 10月 新発田市学校給食五十公野共同調理場

	月	火	水	木	金	
献立	2	3	4 東中 給食なし	5	6 松浦小 給食なし	
	じゃがいもの カレーきんぴら とり肉のてりやき ごはん たぬき汁	もやしサラダ さつまいもの天ぷら 大麦めん 豚こぼろ汁	お月見だんご あげ里いもの そばろあん 菜っ葉ごはん 実だくさん汁	梨 海そうサラダ チキンピラフ (麦ごはん) イタリアン みそスープ	たくあんあえ さばのみそ煮 ごはん けんちん汁	
	赤	とり肉 あつあげ さつまあげ あぶらあげ 牛乳	ぶた肉 わかめ あぶらあげ 牛乳	とり肉 あつあげ 大豆 あやめみそ 牛乳	とり肉 わかめ いか あさり みそ 牛乳	さば みそ とうふ 牛乳
	黄	米 米油 じゃがいも さとう ごま	大麦めん さつまいも 小麦粉 米油 さとう ごま油	米 ごま油 米油 里いも さとう ごま 白玉もち	米 小麦 米油 さとう ごま ごま油 じゃがいも	米 さとう ごま じゃがいも
	緑	にんじん 玉ねぎ ピーマン ごぼう こんにゃく えのき だいこん 長ねぎ	もやし とうもろこし きゅうり ごぼう にんじん しいたけ 玉ねぎ 長ねぎ	だいこん菜 しょうが しいたけ にんじん 玉ねぎ ごぼう しめじ かぶ 長ねぎ	玉ねぎ にんじん グリンピース とうもろこし キャベツ じゃがいも しめじ トマト なし	きゅうり たくあん キャベツ にんじん ごぼう だいこん こんにゃく 長ねぎ
エネルギー	630 kcal 776 kcal	672 kcal 833 kcal	712 kcal - kcal	613 kcal 759 kcal	640 kcal 788 kcal	
献立	9	10	11 松浦小の給食なし	12	13	
	たいいっく ひ 体育の目	ブルーベリー ジャム にんじんサラダ いわしのフライ 食パン ほうれん草の ポタージュ	かきのもとの おひたし スイート ポテト とり肉のたつたあげ ちらしずし なめこ汁	こんにゃくサラダ えびしゅうまい (2こ) ぶた肉と卵の 中華どん (麦ごはん)	ひじき煮 さけのてり焼き ごはん きのこと煮わん	
	赤	いわし 青のり ウィンナー 豆腐 牛乳	とり肉 とうふ 大豆 あやめみそ わかめ	えび たら わかめ ぶた肉 たまご 牛乳	さけ ひじき あぶらあげ 大豆 ぶた肉 牛乳	
	黄	食パン さとう パン粉 米油 じゃがいも マヨネーズ(卵なし) ホワイトルウ	米 さとう かたくり粉 米油 ごま じゃがいも さつまいも	米 小麦 小麦粉 米油 さとう かたくり粉 ごま油	米 米油 さとう はるさめ	
	緑	にんじん キャベツ とうもろこし 玉ねぎ ほうれん草 ブルーベリージャム	れんこん かんぴょう にんじん ごぼう もやし かきのもと だいこん なめこ 長ねぎ お茶	玉ねぎ キャベツ にんじん こんにゃく とうもろこし ただけのこ きくらげ もやし	にんじん ごぼう こんにゃく さやいんげん もやし ほうさい えのき しめじ なめこ だけのこと	
エネルギー	717 kcal 892 kcal	611 kcal 749 kcal	662 kcal 815 kcal	590 kcal 743 kcal		
献立	16 米倉小 給食なし	17 米倉小 給食なし	18	19	20	
	ちくぜん煮 たまご焼き わかめ ごはん	きりぼし大根の 中華サラダ 里いもコロッケ 中華めん マーボースープ	菅谷りんご くきわかめ たまご カレーライス (麦ごはん)	きくの アーモンドあえ さけの みそマヨネーズやき ごはん こにもん	きりざい ししよもフライ ごはん だいこんの みそ煮こみ	
	赤	わかめ たまご とり肉 あつあげ あやめみそ 大豆 牛乳	ぶた肉 みそ とうふ 牛乳	ぶた肉 くきわかめ うずらたまご 牛乳	さけ みそ とり肉 かまぼこ 牛乳	ししよも なつとう ぶた肉 あつあげ みそ 牛乳
	黄	米 さとう 米油 じゃがいも	中華めん さといち じゃがいも パン粉 米油 ごま さとう	米 小麦 さとう ごま油 米油 カレールウ じゃがいも	米 マヨネーズ(卵なし) さとう アーモンド さといち	米 パン粉 小麦粉 米油 ごま
	緑	ごぼう にんじん しいたけ れんこん こんにゃく えのき 玉ねぎ ごぼう	玉ねぎ きりぼし大根 にんじん きゅうり しいたけ メンマ きくらげ 長ねぎ	キャベツ きゅうり にんじん とうもろこし しょうが にんにく 玉ねぎ りんご	かきのもと ごぼう キャベツ にんじん しいたけ ごぼう れんこん こんにゃく だけのこと なめこ	たくあん ごぼう のぎなづけ にんじん だいこん こんにゃく 長ねぎ
エネルギー	614 kcal 755 kcal	717 kcal 890 kcal	679 kcal 840 kcal	667 kcal 823 kcal	675 kcal 832 kcal	
献立	23 松浦小 給食なし	24	25	26	27	
	こまびたし ツナそぼろどん とりだんご汁	コーンポテト ハンバーグの チーズやき 米粉の ココアパン マカロニスープ	カレーもやし 白身魚のフライ ソース ごはん しばた鮎の かきたま汁	ヨーグルト チキンドリア (麦ごはん) マセドアン サラダ	こんぶあえ さんまのかば焼き ごはん さつま汁	
	赤	ツナ とうふ 大豆 わかめ とり肉 牛乳	ぶた肉 とり肉 チーズ ベーコン 牛乳	白身魚(ホキ) 大豆 あやめみそ たまご 牛乳	ベーコン 大豆 とり肉 豆腐 牛乳 ヨーグルト	さんま こんぶ ぶた肉 とうふ みそ 牛乳
	黄	米 米油 さとう ごま	米粉パン さとう 米油 じゃがいも マカロニ	米 パン粉 小麦粉 米油 さとう じゃがいも しばた鮎	米 小麦 米油 さとう じゃがいも ホワイトルウ いんげん豆	米 かたくり粉 米油 さとう ごま さつまいも
	緑	しょうが にんじん ほうれん草 もやし ごぼう えのき だいこん こんにゃく 長ねぎ	玉ねぎ とうもろこし パセリ セロリ にんじん かぶ キャベツ しめじ	もやし こまつな にんじん だいこん 長ねぎ	玉ねぎ とうもろこし キャベツ 赤ピーマン きゅうり にんじん マッシュルーム パセリ	キャベツ じゃがいも にんじん だいこん こんにゃく 長ねぎ
エネルギー	665 kcal 818 kcal	680 kcal 843 kcal	646 kcal 799 kcal	701 kcal 870 kcal	698 kcal 866 kcal	
献立	30 いじみの分校、 五十公野小 給食なし	31	日付 各学校の給食予定			
	大豆もやしサラダ はるまき ごはん あつあげの オイスターソース煮	れんこんサラダ かぼちゃ プリン パンプキン オムレツ 菜めし ミネストローネ	配膳図と献立名 太字は地場産物と 郷土料理です。			
	赤	ぶた肉 あつあげ 牛乳	たまご とり肉 ベーコン あさり 豆腐	体を作る食品		
	黄	米 はるさめ 小麦粉 さとう かたくり粉 米油 ごま油	米 さとう いんげん豆 マカロニ	熱や力になる食品		
	緑	玉ねぎ にんじん もやし キャベツ 大豆もやし ほうれん草 じゃがいも ただけのこ きくらげ	だいこん菜 かぼちゃ とうもろこし れんこん じゃがいも キャベツ かぶ にんじん 玉ねぎ トマト しめじ	体の調子を整える食品		
エネルギー	702 kcal 897 kcal	642 kcal 794 kcal	小学校のエネルギー 中学校のエネルギー			

▼今月の地場産物

米、あやめみそ、しばた鮎、
とうふ、あつあげ、あぶらあげ、
じゃがいも、さつまいも、玉ねぎ、ごぼう、長ねぎ、
きゅうり、こまつな、かきのもと、キャベツ
ブルーベリージャム、りんご

中学校の牛乳は
10月から200ml
に戻ります。

▼小・中学校のエネルギー基準値
小学校中学年の基準：640 Kcal
中学校の基準：820 Kcal

*献立や食材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。