

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	
	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 とうろ 牛乳
	黄	米 米油 じゃがいも さとう こま	大麦めん さつまいも 小麦粉 米油 さとう こま油	米 米油 小麦粉 里いも さとう こま 白玉もち	米 小麦 米油 さとう こま こま油 じゃがいも	米 さとう こま 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 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 森宮小(川)エースト献立	12	13	
	赤	いわし 青のり ウィンナー 豆腐 牛乳	とり肉 とうろ 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 こま 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 こま油	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 フルーベリージャム	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 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 はくさい えのき しめじ なめこ だけのこ	
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	
	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 とうろ 牛乳	ぶた肉 きわわかめ うずらたまご 牛乳	さげ 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 こま さとう	米 小麦 さとう こま油 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 こま
	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 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	
	赤	ツナ とうろ 大豆 わかめ ぶり肉 牛乳	ぶた肉 とり肉 チーズ パーコン 牛乳	白身魚(ホキ) 大豆 あやめみそ たまご 牛乳	パーコン 大豆 とり肉 豆腐 牛乳 ヨーグルト	さんま こんぶ ぶた肉 とうろ みそ 牛乳
	黄	米 米油 さとう こま	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 こま 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			
			<p>配膳図と献立名</p> <p>太字は地場産物と郷土料理です。</p>			
	赤	ぶた肉 あつあげ 牛乳	たまご とり肉 パーコン あさり 豆腐	<p>体を作る食品</p>		
	黄	米 はるさめ 小麦粉 さとう かたくり粉 米油 こま油	米 さとう いんげん豆 マカロニ	<p>熱や力になる食品</p>		
	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 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	<p>体の調子を整える食品</p>		
エネルギー	702 kcal 897 kcal	642 kcal 794 kcal	<p>小学校のエネルギー 中学校のエネルギー</p>			

▼今月の地場産物

米、あやめみそ、しばた鮎、とうろ、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。