



10月の献立予定表



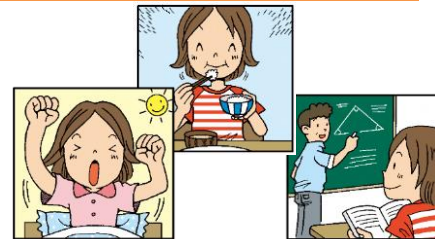
新発田市学校給食紫雲寺共同調理場

日	曜	こ ん だ て			お も な 使 用 食 品						エネルギー 上段：小学校 下段：中学校
		主 食	の み も の	お か す	あ か たんぱく質	お も に 体 を 作 る カルシウム	み ど り カロテン	お も に 体 の 調 子 を と の の え る ビタミンCなど	ま い ろ 炭水化物	お も に 熟 や 力 に な る 脂質	
2	月	ハヤシライス (麦ごはん)	こんにゃくサラダ なし梨		豚肉	牛乳	にんじん トマト	にんにく マッシュルーム たまねぎ きゃべつ きゅうり サラダこんにゃく なし	米 麦 三温糖 じゃがいも	米油 ごま油	654 kcal 818 kcal
3	火	ごはん	とりのてり焼き ひじきの五目煮 かき玉汁 中学のみだんご		鶏肉 大豆 さつまあげ	牛乳 ひじき	にんじん ほうれんそう さやいんげん	しいたけ たまねぎ こんにゃく	米 三温糖 かたくりこ じゃがいも	米油	664 kcal 785 kcal
十五夜											
4	水	ごはん	イワシのおろし煮 おひたし 里芋汁 小学校のみ十五夜だんご		イワシ 鶏肉	牛乳	にんじん ほうれんそう こまつな	もやし ごぼう しいたけ はくさい ねぎ	米 さといも	ごま	653 kcal (中学校なし)
5	木	けんちんうどん (大麦めん)	ちくわの磯辺てんぷら さつまいものごまあえ		ちくわ 鶏肉	牛乳 あおさ	にんじん	キャベツ ごぼう だいこん しいたけ しめじ はくさい ねぎ	大麦めん さつまいも 三温糖	米油 ごま ごま油	685 kcal 876 kcal
6	金	ごはん	えびしゅうまい はるさめサラダ マーボー豆腐		豚ひき肉 とうふ	牛乳	にんじん にら	キャベツ きゅうり ねぎ にんにく しょうが メンマ しいたけ	米 三温糖 はるさめ かたくりこ	ごま油 米油	683 kcal 866 kcal
9	月	体 育 の 日									
10	火	チキンライス	パンプキンオムレツ ほうれん草サラダ クラムチャウダー		鶏肉 たまご あさり 白いんげん豆	牛乳 脱脂粉乳	にんじん グリーンピース ほうれんそう	とうもろこし たまねぎ もやし マッシュルーム フロccoli	米 バター	米油	642 kcal 812 kcal
11	水	麦ごはん	豚丼の具 たくあんあえ 青菜のみそ汁		豚肉 とうふ	牛乳	にんじん ピーマン こまつな	たまねぎ しょうが もやし だいこん キャベツ きゅうり えのき	米 麦 三温糖 かたくりこ じゃがいも	米油 ごま	672 kcal 829 kcal
12	木	米粉 ココアパン	ししゃもフライ 菅谷りんごの甘煮 ふわふわ卵スープ		ししゃも ベーコン	牛乳 粉チーズ	にんじん パセリ	たまねぎ しめじ りんご	ココア米粉パン 三温糖 パン粉 じゃがいも	米油	668 kcal 817 kcal
13	金	ごはん	キャベツメンチ・佃煮ソース ゆかりあえ なめこのみそ汁		豚肉 鶏肉 あつあげ 大豆ペースト	牛乳	にんじん	キャベツ きゅうり もやし しそ だいこん なめこ ねぎ	米 さといも	米油	627 kcal 794 kcal
16	月	ツナと コーンのピラフ	豆のカレーサラダ ミートボールスープ デザート		ツナ 大豆	牛乳	にんじん えだまめ パセリ	たまねぎ とうもろこし キャベツ きゅうり セロリ しめじ	米 麦 三温糖 じゃがいも	米油	654 kcal 773 kcal
17	火	麦ごはん	アーモンドそぼろ丼の具 ごま酢あえ すまし汁		鶏ひき肉 青大豆 かまぼこ とうふ	牛乳	にんじん ほうれんそう さやいんげん	しょうが ごぼう たまねぎ たけのこ もやし えのき	米 麦 三温糖 じゃがいも	米油 アーモンド ごま	676 kcal 834 kcal
18	水	ごはん	肉だんごのあんかけ 海そうサラダ 厚揚げと野菜の煮物		豚肉 鶏肉 あつあげ	牛乳 海そうミックス	にんじん さやえんどう	きゅうり キャベツ たまねぎ とうもろこし しいたけ だいこん	米 三温糖 じゃがいも	ごま油 ごま	638 kcal 782 kcal
食育の日											
19	木	紫雲寺旨煮めん (中華めん)	大学芋 かぶのあさづけ		豚肉 えび うずらの卵	牛乳	にんじん	かぶ キャベツ きゅうり きくらげ しいたけ たまねぎ メンマ はくさい ねぎ	中華めん 三温糖 さつまいも 水あめ 中ざら糖 かたくりこ	米油 ごま	700 kcal 871 kcal
20	金	ごはん	サンマのかば焼き のりナッツあえ こにもん はるまき		サンマ 鶏肉 かまぼこ	牛乳 のり	こまつな にんじん さやえんどう	もやし ごぼう しいたけ たけのこ ぜんまい 長もやし こんにゃく	米 三温糖 さといも かたくりこ	米油 アーモンド ごま	709 kcal 874 kcal
23	月	ごはん	えのきの中華サラダ キムチチゲ		豚肉 あさり たまご とうふ	牛乳	にんじん	たまねぎ きゃべつ もやし えのき きゅうり しいたけ はくさい ねぎ	米 三温糖 はるさめ かたくりこ	米油 ごま油 ごま	673 kcal 839 kcal
24	火	くりご飯	厚焼きたまご かきのもとのおひたし かぼちゃのほうとう汁		たまご 鶏肉 大豆ペースト あぶらあげ	牛乳	ほうれんそう にんじん かぼちゃ	きゃべつ かきのもと だいこん はくさい ねぎ	米 さといも ほうとう	米油	689 kcal 840 kcal
25	水	チキンカレー (麦ごはん)	ひじきサラダ ヨーグルト		鶏肉	牛乳 粉チーズ ひじき ヨーグルト	にんじん	にんにく しょうが たまねぎ きゅうり キャベツ 梅肉	米 麦 じゃがいも	米油 オリーブ油	692 kcal 874 kcal
26	木	かぼちゃパン	ハンバーグケチャップソース ビーンズサラダ ABCマカロニスープ		豚肉 鶏肉 ベーコン あさり	牛乳	かぼちゃ にんじん えだまめ パセリ	きゅうり キャベツ セロリ たまねぎ	パン 三温糖 じゃがいも マカロニ	オリーブ油	684 kcal 873 kcal
27	金	ごはん	イカのごまみそ焼き キャベツのアーモンドあえ 肉じゃが		イカ 豚肉	牛乳	ほうれんそう にんじん	キャベツ しょうが ごぼう たまねぎ こんにゃく	米 三温糖 じゃがいも	ごま 米油 アーモンド	661 kcal 806 kcal
30	月	キャロット ライス	ほうれん草のキッシュ 大根サラダ ミネストローネ		鶏肉 たまご 白いんげん豆	牛乳 生クリーム チーズ	にんじん ほうれんそう トマト パセリ	たまねぎ とうもろこし キャベツ きゅうり だいこん かぶ	米 麦 三温糖 じゃがいも	米油	618 kcal (中学校なし)
ハロウィン											
31	火	ターメリック ライス	ホタテのドリアソース カラフルコールスロー パンプキンパバロア		ベーコン はたて 白いんげん豆	牛乳 粉チーズ	にんじん パセリ	たまねぎ マッシュルーム キャベツ レッドキャベツ とものこし	米 じゃがいも	米油	624 kcal 836 kcal

* 囲みは新発田市産、太字は紫雲寺産のものを示します。

早寝早起き朝ごはん、元気に学校生活を

みなさんは、毎日規則正しく早寝・早起きして、しっかり朝ごはんを食べていますか？
栄養バランスのよい朝ごはんを食べることは、**体力・集中力・学習能力に大きな影響**を与えます。朝涼しく過ごしやすい今の時期に家族そろって生活習慣を見直してみたいはいかがですか？



* 給食のない学校・学年 *

- 10月 4日(水) 紫雲寺中学校
- 10月 23日(月) 紫雲寺小学校
- 10月 30日(月) 米子小学校・紫雲寺中学校