

# 10月 こんだて表

2017. 10 新発田市学校給食川東共同調理場

	月	火	水	木	金
	<b>2</b>	<b>3 十五夜メニュー</b>	<b>4 川東中なし</b>	<b>5</b>	<b>6</b>
献立	むぎごはん カミカミそばうどん(具) フルーツサラダ わかめスープ 牛乳 アーモンドカル	ごはん さんまのかばやき のりずあえ あきのごまみそしる 牛乳 じゅうごやだいふく	こめこパン ハンバーグ フレンチサラダ しばたのかぼちゃスープ 牛乳	ごはん とりにくのレモンソース チャプチェ もずくスープ 牛乳	まいたけごはん あつやきたまご きりほしだいこんのソースいため なめこのみそしる 牛乳
赤	ぶたにく・たまご・かまぼこ・とうふ・わかめ・だいず・かたくちいわし・牛乳	さんま・のり・さつまいも・あつあげ・かまぼこ・牛乳	ぶたにく・とりにく・ベーコン・いんげんまめ・スキムミルク・牛乳	とりにく・ぶたにく・とうふ・たまご・もずく・牛乳	あぶらあげ・たまご・ぶたにく・とうふ・だいず・牛乳
黄	米・むぎ・あぶら・さとう・アーモンド・ごま	米・あぶら・さとう・みずあめ・さつまいも・ごま・こむぎこ	こめこ・さとう・あぶら・オリブオイル・なまクリーム	米・あぶら・さとう・ごまあぶら・じゃがいも・かたくちこ・はるさめ	米・あぶら
緑	しょうが・にんじん・えだまめ・キャベツ・きゅうり・あまなつみかん・パイナップル・メンマ・もやし・ながねぎ	しょうが・こまつな・もやし・にんじん・ごぼう・たまねぎ・しめじ・ながねぎ	キャベツ・きゅうり・にんじん・たまねぎ・しめじ・かぼちゃ・マッシュルーム・パセリ	レモン・にんにく・しょうが・にんじん・たけのこ・きくらげ・えだまめ・えのきたけ・ながねぎ	まいたけ・だいこん・もやし・にんじん・ピーマン・なめこ・ながねぎ
エネルギー	677 kcal   827 kcal	713 kcal   874 kcal	700 kcal   - kcal	665 kcal   821 kcal	609 kcal   802 kcal
	<b>9</b>	<b>10 目の愛護テーマメニュー</b>	<b>11</b>	<b>12</b>	<b>13</b>
献立	 体育の日	ごはん さばのケチャップソース アーモンドとポテトのサラダ やさいたっぷりすましじる 牛乳 ブルーベリーゼリー	おおむぎめん ししゃもフライ(2こ) ぴりからきゅうり きのこじる 牛乳	わかめごはん しのだに えのきのごますあえ さといものごじる 牛乳	ごはん とりにくのてりやき すきこんぶいため じゃがいものみそしる 牛乳
赤		さば・かまぼこ・牛乳	ししゃも・あぶらあげ・とりにく・牛乳	わかめ・とりにく・あぶらあげ・だいず・牛乳	とりにく・ぶたにく・さつまいも・こんぶ・とうふ・だいず・牛乳
黄		米・でんぷん・あぶら・さとう・ごま・じゃがいも・アーモンド・はるさめ	おおむぎ・こむぎこ・あぶら・さとう・ごまあぶら・ラーゆ・ごま	米・さとう・ごま・さといも	米・あぶら・さとう・ごま・じゃがいも
緑		きゅうり・にんじん・ごぼう・えのきたけ・たけのこ・きぬさや・ブルーベリー	きゅうり・キャベツ・しいたけ・ごぼう・にんじん・えのきたけ・しめじ・なめこ・はくさい・ながねぎ	にんじん・えのきたけ・きゅうり・キャベツ・ごぼう・だいこん・しめじ・はくさい・ながねぎ	ごぼう・にんじん・こんにゃく・えのきたけ・だいこん・ながねぎ
エネルギー	kcal   kcal	698 kcal   862 kcal	693 kcal   832 kcal	610 kcal   800 kcal	658 kcal   808 kcal
	<b>16</b>	<b>17</b>	<b>18</b>	<b>19 食育の日メニュー</b>	<b>20</b>
献立	ターメリックライス チキンソテーソース キャベツのサラダ 牛乳 りんごゼリー	ごはん しろみさかなのやくみソース まめのカレーサラダ たまごコーンスープ 牛乳	しょくパン パンブキンアンサンブルエッグ パイナップルサラダ さつまいものミルクスープ 牛乳 川東のブルーベリージャム	ごはん きんぴらのつつみやき こまつなのごまあえ さといものこにも 牛乳	ごはん いわしのおろしに じゃがいものカレーきんぴら しばたふのみそしる 牛乳
赤	とりにく・いんげんまめ・チーズ・牛乳	ホキ・だいず・たまご・牛乳	たまご・ベーコン・あさり・いんげんまめ・スキムミルク・牛乳	とりにく・ぶたにく・かまぼこ・ほたて・牛乳	いわし・さつまいも・とうふ・のり・牛乳
黄	米・あぶら・さとう・バター・こむぎこ・じゃがいも	米・あぶら・さとう・じゃがいも・でんぷん	こむぎこ・さとう・あぶら・さつまいも	米・ごま・さとう・さといも	米・あぶら・さとう・しばたふ・じゃがいも
緑	コーン・キャベツ・きゅうり・にんじん・たまねぎ・しめじ・ブロッコリー・りんご	しょうが・ながねぎ・えだまめ・にんじん・キャベツ・しいたけ・メンマ・コーン	かぼちゃ・パイナップル・にんじん・キャベツ・たまねぎ・パセリ・ブルーベリー	こまつな・にんじん・もやし・しいたけ・ごぼう・れんこん・こんにゃく・たけのこ	だいこん・にんじん・こんにゃく・ピーマン・えのきたけ・ながねぎ
エネルギー	682 kcal   854 kcal	656 kcal   802 kcal	681 kcal   804 kcal	656 kcal   814 kcal	656 kcal   807 kcal
	<b>23 3校給食なし</b>	<b>24</b>	<b>25</b>	<b>26</b>	<b>27</b>
献立	 振替休日	むぎごはん きのこカレー ふくじんあえ 牛乳 フルーツゼリー	ちゅうかめん だいがくも キャベツのぴりからあえ とうにゅうやさいスープ 牛乳	ごはん さばのみそに カレーもやし さわにわん 牛乳	ごはん はるまき はるさめサラダ マーボーあつあげ 牛乳
赤		ぶたにく・スキムミルク・牛乳	ぶたにく・だいず・とうにゅう・牛乳	さば・ぶたにく・かまぼこ・牛乳	ぶたにく・あつあげ・牛乳
黄		米・むぎ・ごま・バター・じゃがいも・さとう	こむぎこ・さつまいも・あぶら・さとう・ごま・ごまあぶら・ラーゆ	米・はるさめ・さとう	米・あぶら・はるさめ・ごまあぶら・さとう・でんぷん
緑		にんじん・キャベツ・きゅうり・だいこん・しょうが・にんにく・たまねぎ・しめじ・まいたけ・りんご・みかん・もも・パイナップル	きゅうり・にんじん・キャベツ・メンマ・きくらげ・もやし・ながねぎ・にんにく・しょうが	もやし・にんじん・ほうれんそう・ごぼう・えのきたけ・たけのこ・きぬさや	きゅうり・キャベツ・にんじん・しょうが・にんにく・メンマ・しいたけ・にら・ながねぎ
エネルギー	kcal   kcal	714 kcal   911 kcal	667 kcal   805 kcal	619 kcal   807 kcal	699 kcal   880 kcal
	<b>30</b>	<b>31 ハロウィンメニュー</b>	<b>日付 学校の給食予定など</b>	 ☆おしらせ☆ 1. 10月の地場産物 米・あやめみそ・とうふ・あつあげ・あぶらあげ きゅうり・ながねぎ・ごぼう・たまねぎ さつまいも・かぼちゃ・じゃがいも・キャベツ ブルーベリー・かきのもと(きく)・しばたふ 2. 小・中学校のエネルギー基準値 小学校中学年の基準：640kcal 中学校の基準：820kcal 3. その他 十五夜は4日(水)ですが、パンの日のため、十五夜メニューは3日(火)にしました。 * 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。	
献立	ごはん にくだんご(2こ) かきのもとのごますあえ にくじゃが 牛乳	むぎごはん ハヤシライス ひじきとまめのサラダ 牛乳 かぼちゃプリン	主食 主菜 副菜 汁もの 牛乳 その他 この順番に表示してあります。郷土料理と地場産物は太字です。		
赤	ぶたにく・牛乳	ひじき・だいず・いんげんまめ・ぶたにく・牛乳	体をつくる食品		
黄	米・さとう・ごま・あぶら・じゃがいも	米・むぎ・さとう・ごまあぶら・バター・じゃがいも・なまクリーム	熱や力になる食品		
緑	れんこん・はくさい・きゅうり・かきのもと・にんじん・たまねぎ・しいたけ・しらたき・さやいんげん	コーン・キャベツ・にんじん・たまねぎ・にんじん・しめじ・トマト・かぼちゃ	体の調子を整える食品		
エネルギー	668 kcal   820 kcal	718 kcal   893 kcal	小学校のエネルギー   中学校のエネルギー		