

| 日 曜 | こんだて | きいろの食べもの <small>べんきょう うんどう</small> 勉強・運動のエネルギーに なる食べもの | あかいろの食べもの <small>からだ</small> 体をつくる材料になる食べもの | みどりいろの食べもの <small>からだ ちようし とどの</small> おもに体の調子を整える食べもの | エネルギー |
|--------|--|---|---|--|-------|
| 2月 | ごはん | こめ | | | 664 |
| | はるまき | あぶら,はるさめ,こむぎこ,さとう,かたくりこ,こめこ | ぶたにく | たまねぎ,にんじん,もやし,キャベツ | |
| | えのきのちゅうかサラダ | さとう,ごまあぶら,ごま | | えのきたけ,きゅうり,もやし,にんじん | |
| | キムチチゲ | かたくりこ | ぶたにく,とうふ,あさり,たまご | にんじん,ほししいたけ,はくさい,キムチ,こんにゃく,ねぎ | |
| | ぎゅうにゅう | | ぎゅうにゅう | | |
| 3火 | ごはん | こめ | | | 644 |
| | てっこつに | あぶら,さとう,ごま | ぶたにく,ひじき,ちりめんじゃこ | しょうが,ごぼう | |
| | カレーもやし | | | もやし,にんじん,こまつな | |
| | だいこんのみそしる | | あぶらあげ,あやめみそ,だいず | だいこん,たまねぎ,えのきたけ,ねぎ | |
| | ぎゅうにゅう | | ぎゅうにゅう | | |
| 4水 | ごはん | こめ | | | 619 |
| | いわしおろしに  | さとう,かたくりこ | いわし | だいこん | |
| | いもこみそ | さといも,しばたふ,さとう | あやめみそ,たまご | にんじん,こんにゃく | |
| | すましじる | | かまぼこ,とうふ | ほししいたけ,えのきたけ,にんじん,たけのこ,ねぎ | |
| | じゅうごやデザート | さとう,みずあめ | | みかんかじゅう,ぶどうかじゅう | |
| 5木 | ごはん | こめ | | | 645 |
| | こめこごまチーズパン | こめこパン,ごま | チーズ | | |
| | チキンのトマトに | オリーブオイル,さとう | とりにく,だいず | にんにく,たまねぎ,エリンギ,トマト | |
| | フルーツサラダ | さとう | | キャベツ,きゅうり,みかんかん,パインアップルかん | |
| | ポトフ | じゃがいも | ウィンナー | にんじん,たまねぎ,セロリー,だいこん,ぶなしめじ,ブロッコリー | |
| 6金 | ごはん | こめ | | | 627 |
| | いかのチリソースかけ | かたくりこ,あぶら,さとう | いか | たまねぎ,にんにく,ねぎ | |
| | ごまふうみあえ | さとう,ごまあぶら,ごま | | きゅうり,キャベツ | |
| | ワンタンスープ | わんたんのかわ | ぶたにく | にんじん,ほししいたけ,メンマ,もやし,ねぎ | |
| | ぎゅうにゅう | | ぎゅうにゅう | | |
| 10火 | チキンライス | こめ,あぶら | とりにく | たまねぎ,にんじん,コーン,グリーンピース | 663 |
| | パンプキンオムレツ | さとう,あぶら,かたくりこ | たまご,とりにく | かぼちゃ | |
| | フレンチサラダ | あぶら | | もやし,ほうれんそう,コーン | |
| | クラムチャウダー  | あぶら,じゃがいも | ベーコン,あさり,しろいんげんまめ,ぎゅうにゅう,スキムミルク | たまねぎ,にんじん,ブロッコリー | |
| | ぎゅうにゅう | | ぎゅうにゅう | | |
| 11水 | ごはん | こめ | | | 642 |
| | とりのてりやき | さとう | とりにく | | |
| | くきわかめのきんぴら | ごまあぶら,さとう,ごま | さつまあげ,くきわかめ | ごぼう,にんじん,こんにゃく | |
| | しばたふのみそしる | しばたふ | あやめみそ,だいず | だいこん,にんじん,えのきたけ,こまつな | |
| | ラ・フランスゼリー | さとう | | ラ・フランスかじゅう | |
| 12木 | ごはん | こめ | | | 692 |
| | おおむぎめん | おおむぎめん | | にんじん,ほししいたけ,たまねぎ,えのきたけ,ぶなしめじ,はくさい,ねぎ | |
| | カレーなんばんじる | カレールウ,かたくりこ | とりにく | | |
| | ちくわのいそべあげ | こむぎこ,かたくりこ,あぶら | ちくわ,あおさ | | |
| | ごまあえ | ごま,さとう | | こまつな,もやし,にんじん | |
| 13金 | ごはん | こめ | | | 667 |
| | つなそばろどん (むぎごはん) | こめ,むぎ,さとう | ツナ,たまご,だいず | しょうが,たまねぎ,にんじん | |
| | さつまいもサラダ | さつまいも,あぶら,さとう | | きゅうり,キャベツ,コーン | |
| | なめこのみそしる | | とうふ,あやめみそ | なめこ,だいこん,ねぎ | |
| | ぎゅうにゅう | | ぎゅうにゅう | | |
| 16月 | ごはん | こめ | | | 689 |
| | さんまのかばやき | あぶら,さとう,ごま,かたくりこ | さんま | | |
| | こんぶあえ | | こんぶ | にんじん,キャベツ,きゅうり | |
| | さつまじる | さつまいも | とりにく,とうふ,あやめみそ | こんにゃく,ごぼう,だいこん,にんじん,ねぎ | |
| | ぎゅうにゅう | | ぎゅうにゅう | | |
| 17火 | ごはん | こめ | | | 639 |
| | コーンしゅうまい | あぶら,パンこ,しゅうまいのかわ,さとう | しろみざかな | たまねぎ,コーン | |
| | はるさめサラダ | はるさめ,ごまあぶら,さとう | | もやし,きゅうり,にんじん | |
| | マーボーとうふ | さとう,かたくりこ,ごまあぶら | ぶたにく,とうふ,みそ | しょうが,にんにく,にんじん,メンマ,ほししいたけ,にら,ねぎ | |
| | ぎゅうにゅう | | ぎゅうにゅう | | |
| 18水 | ごはん | こめ | | | 665 |
| | さばのみそに のりナッツあえ  | さとう アーモンド | さば,みそ のり | しょうが こまつな,にんじん,もやし | |
| | こにもん | さといも,さとう | とりにく,かまぼこ | ほししいたけ,にんじん,ごぼう,れんこん,たけのこ,こんにゃく,さやえんどう | |
| | ぎゅうにゅう | | ぎゅうにゅう | | |
| | | | | | |

| 日曜 | こんだて | きいろの食べもの | あかいろの食べもの | みどりいろの食べもの | エネルギー |
|---------|---|----------------------------|-----------------|------------------------------|-------|
| 19 木 | よこわりまるパン | パン | | | 651 |
| | メンチカツ | パンこ,こむぎこ,かたくりこ, さとう,あぶら | ぶたにく,とりにく | キャベツ | |
| | こぶくろソース | | | | |
| | ブロッコリーサラダ | あぶら,さとう | | ブロッコリー,キャベツ,コーン | |
| | ポークビーンズ | オリーブオイル,じゃがいも,さとう | ぶたにく,だいず | にんにく,たまねぎ,にんじん,トマト | |
| ぎゅうにゅう | | ぎゅうにゅう | | | |
| 20 金 | なめし | こめ | | だいこなな | 607 |
| | にくだんご | パンこ,さとう,あぶら,みずあめ | ぶたにく | たまねぎ,しょうが | |
| | たくあんあえ | ごま | | きゅうり,キャベツ,たくあん | |
| | あつあげとやさいのにももの | じゃがいも,さとう | とりにく,あつあげ | ほししいたけ,にんじん,たまねぎ,だいこん | |
| | ぎゅうにゅう | | ぎゅうにゅう | | |
| 24 火 | ごはん | こめ | | | 653 |
| | チキンたれかつ | あぶら,さとう,こむぎこ,パンこ | とりにく | | |
| | うめあえ | | | きゅうり,キャベツ,もやし,うめ | |
| | みそけんちんじる | ごまあぶら,じゃがいも | とうふ,あやめみそ | だいこん,にんじん,ぶなしめじ,ねぎ,こんにゃく | |
| | ぎゅうにゅう | | ぎゅうにゅう | | |
| 25 水 | ごはん | こめ | | | 673 |
| | ハンバーグおろしソースがけ | かたくりこ,パンこ,さとう | ぶたにく,とりにく | たまねぎ,だいこん | |
| | ひじきのごもくに | あぶら,さとう | ひじき,さつまあげ,だいず | にんじん,ほししいたけ,さやいんげん,こんにゃく | |
| | みそかきたまじる | じゃがいも,かたくりこ | とうふ,あやめみそ,たまご | はくさい,ほうれんそう | |
| | ぎゅうにゅう | | ぎゅうにゅう | | |
| 26 木 |  ぜんこうえんぞく | | | | |
| 27 金 | ポークカレー (むぎごはん) | こめ,むぎ,あぶら,じゃがい も,カレールウ | とりにく,だいず | にんにく,しょうが,たまねぎ,にんじん,りん ご | 630 |
| | かいそうサラダ | さとう,ごまあぶら,ごま | わかめ,くきわかめ,とさかのり | にんじん,キャベツ,コーン | |
| | りんご | | | りんご | |
| | ぎゅうにゅう | | ぎゅうにゅう | | |
| 30 月 | くりごはん | こめ,くり | | | 635 |
| | たまごやき | さとう,あぶら | たまご | | |
| | かきのもとのおひたし | アーモンド | | もやし,かきのもと,ほうれんそう | |
| | にくじゃが | あぶら,じゃがいも,さとう | ぶたにく | にんじん,たまねぎ,さやいんげん,こんにゃく | |
| | ぎゅうにゅう | | ぎゅうにゅう | | |
| 31 火 | ハヤシライス (むぎごはん) | こめ,むぎ,あぶら,じゃがい も,さとう | ぶたにく | にんにく,にんじん,たまねぎ,ぶなしめじ,ト マト | 713 |
| | カラフルサラダ | さとう,あぶら | | キャベツ,きゅうり,あかピーマン,コーン | |
| | かぼちゃプリン | さとう | たまご,ぎゅうにゅう | かぼちゃ | |
| | ぎゅうにゅう | | ぎゅうにゅう | | |

※26日の遠足が延期になった場合、31日のかぼちゃプリンは30日につきます。

※新発田市の郷土料理と地場産物は太字で示してあります。

※献立は都合により変更することがあります。ご了承ください。

10月の給食のめあて 給食の後片付けをしっかりとしよう!

食べ終わった後の片付けはきちんとしていますか? 後片付けまでが食事の時間です。最後まで感謝の気持ちをもって後片付けを行いましょう。