

# 10月献立表

新発田市立天王小学校  
平成29年10月

	月	火	水	木	金
献立	<b>2日</b> 593 kcal ごはん たれカツ(2まい) こまつなのおかかあえ なめこのみそしる ぎゅうにゅう	<b>3日</b> 697 kcal ソイどん(むぎごはん) やさいスープ ヨーグルト ぎゅうにゅう	<b>4日</b> 636 kcal ごはん/ぎゅうにゅう いわしのおろしに ごまびたし <small>初見献立</small> いものこじる おつきみだんご	<b>5日</b> 739 kcal こくとうパン ハンバーグチップソース かいそうサラダ ふわふわたまごスープ ぎゅうにゅう	<b>6日</b> 643 kcal ごはん えびしゅうまい(2こ) はるさめサラダ マーボー豆腐 ぎゅうにゅう
	<b>黄</b> 米 米油 三温糖 里芋	<b>米</b> 麦 米油 三温糖 <b>じゃがいも</b>	<b>米</b> ごま 里芋 団子	パン 黒砂糖 三温糖 ごま油 じゃがいも パン粉	<b>米</b> 春雨 ごま 三温糖 ごま油 かたくり粉
	<b>赤</b> 豚肉 生揚げ 大豆 <b>みそ</b> 牛乳	豚ひき肉 大豆 <b>ベーコン</b> 牛乳 ウィンナー ヨーグルト	いわし 豚肉 油揚げ 牛乳	牛乳 豚肉 海藻ミックス ベーコン 卵 粉チーズ	牛乳 干切り卵 豚肉 <b>豆腐 みそ</b>
<b>緑</b> 小松菜 えのきたけ キャベツ にんじん 大根 なめこ <b>ねぎ</b>	にんじん <b>玉ねぎ</b> いんげん キャベツ コーン	もやし にんじん ほうれん草 しょうが <b>ごぼう</b> まいたけ 白菜 <b>ねぎ</b>	マッシュルーム まいたけ キャベツ <b>きゅうり</b> コーン にんじん <b>玉ねぎ</b> しめじ	<b>きゅうり</b> にんじん しょうが にんにく 椎茸 いら <b>ねぎ</b> メンマ	
献立	<b>9日</b> <b>たいいくのひ</b> <b>体育の日</b>	<b>10日</b> 635 kcal ひとみキラキラドリア (ターメリックライス) ポパイサラダ ブルーベリーゼリー ぎゅうにゅう <small>目にやさしい献立</small>	<b>11日</b> 631 kcal ごはん さんまのかばやき こんぶあえ さつまじる ぎゅうにゅう	<b>12日</b> 712 kcal おおむぎめん わふうかけじる さつまいもとだいずの あげに こまつなのごまあえ ぎゅうにゅう	<b>13日</b> 702 kcal ごはん さばのみそに のりまめあえ にくじゃが ぎゅうにゅう
	<b>黄</b>	<b>米</b> 麦 バター アーモンド 三温糖 米油	<b>米</b> 米油 三温糖 ごま さつまいも	大麦めん さつまいも 米油 片栗粉 三温糖 ごま	<b>米</b> 三温糖 じゃがいも
	<b>赤</b>	ベーコン 鮭 白いんげん豆 牛乳 粉チーズ	塩昆布 鶏肉 <b>豆腐 みそ</b> 牛乳	豚肉 <b>油揚げ</b> 牛乳 大豆 ちりめんじゃこ	牛乳 さば のり 大豆 豚肉
<b>緑</b>	<b>玉ねぎ</b> にんじん しめじ アスパラガス ほうれん草 キャベツ もやし	にんじん キャベツ <b>きゅうり</b> <b>ごぼう</b> だいこん <b>ねぎ</b>	にんじん しめじ しいたけ えのきたけ たけのこ なめこ <b>ねぎ</b> こまつな キャベツ	小松菜 キャベツ にんじん しょうが <b>玉ねぎ</b>	
献立	<b>16日</b> 641 kcal ごはん ミートボール(2こ) ごまじゃこサラダ あつあげとやさいのうまに ぎゅうにゅう	<b>17日</b> 642 kcal ごはん とりにくのからあげ こんにやくサラダ ぎょうざスープ ぎゅうにゅう	<b>18日</b> 618 kcal ごはん パイオニアポークの しょうがやき のりずあえ <b>こにも</b> <small>食育献立</small> ぎゅうにゅう	<b>19日</b> 648 kcal こめココアパン パンプキンオムレツ ひじきのマリネ あさりとほたての クラムチャウダー ぎゅうにゅう	<b>20日</b> 651 kcal ごはん たらのごまソース カレーおから けんちんじる ぎゅうにゅう
	<b>黄</b> 米 ごま <b>じゃがいも</b> 三温糖 片栗粉	<b>米</b> 片栗粉 米油 ごま油	<b>米</b> 米油 三温糖 片栗粉 里芋	米粉パン 三温糖 米油 <b>じゃがいも</b> バター	<b>米</b> 米油 三温糖 ごま ごま油 <b>じゃがいも</b>
	<b>赤</b> 豚肉 ちりめんじゃこ 鶏肉 生揚げ 牛乳	牛乳 鶏肉	豚肉 牛乳 ツナ のり 鶏肉 かまぼこ ほたて	牛乳 卵 ひじき ハム あさり ほたて ベーコン 白いんげん豆 牛乳	牛乳 豚肉 おから 鶏肉 脱脂粉乳 <b>豆腐</b>
<b>緑</b> ほうれん草 キャベツ にんじん きくらげ <b>玉ねぎ</b> 大根 さやえんどう	<b>きゅうり</b> キャベツ にんじん こんにやく もやし メンマ いら <b>ねぎ</b> 椎茸	しょうが <b>玉ねぎ</b> にんじん キャベツ ほうれん草 <b>ごぼう</b> 椎茸 たけのこ さやえんどう	にんじん キャベツ <b>きゅうり</b> <b>玉ねぎ</b>	にんじん <b>玉ねぎ</b> さやえんどう 大根 <b>ねぎ</b>	
献立	<b>23日</b> <b>あきまつ</b> <b>秋祭りの</b> <b>ふりかえきゅうぎょうび</b> <b>振替休業日</b>	<b>24日</b> 563 kcal わかめごはん ししゃもフライ(2こ) キャベツのあますづけ もずくのみそしる ぎゅうにゅう	<b>25日</b> 553 kcal くりごはん あつやきたまご かきのもとのおひたし とんじる ぎゅうにゅう	<b>26日</b> 733 kcal しょうゆラーメン はるまき きりぼしだいこんの ナムル/ぎゅうにゅう アーモンドフィッシュ	<b>27日</b> 600 kcal ごはん とりのてりやき ひじきのごもくに みそかきたまじる ぎゅうにゅう
	<b>黄</b>	<b>米</b> 米油 三温糖	<b>米</b> 栗 <b>じゃがいも</b>	中華めん 米油 三温糖 ごま油	<b>米</b> 米油 バター <b>じゃがいも</b> 三温糖
	<b>赤</b>	わかめ 牛乳 ししゃも もずく <b>豆腐 みそ</b>	たまご 牛乳 豚肉 豆腐 大豆 みそ	チャーシュー なんと 牛乳 アーモンドフィッシュ	鶏肉 ひじき さつま揚げ 大豆 <b>豆腐 みそ</b> たまご 牛乳
<b>緑</b>	<b>キャベツ</b> <b>きゅうり</b> しょうが 大根 にんじん えのきたけ <b>ねぎ</b>	<b>キャベツ</b> <b>かきのもと</b> <b>ごぼう</b> ほうれん草 大根 にんじん <b>ねぎ</b>	<b>ねぎ</b> しょうが にんにく メンマ きくらげ コーン もやし ちんげん菜 にんじん 切干大根 <b>きゅうり</b>	にんじん 椎茸 いんげん <b>玉ねぎ</b> ほうれん草	
献立	<b>30日</b> 645 kcal ポークカレー (むぎごはん) フレンチサラダ ひとくちチーズ ぎゅうにゅう	<b>31日</b> 685 kcal チキンライス しゃきしゃきポテトサラダ パンプキンシチュー ハロウィンプリン ぎゅうにゅう <small>ハロウィン献立</small>	<b>10月10日は目の愛護デー!</b> 10月10日の『目の愛護デー』にちなんで、10日は目にやさしい献立を給食で出します。メディアを制限したり、目を休めるだけでなく、食事によっても、目を労ることができます。給食では目によい栄養素を多く含む、緑黄色野菜、鮭、牛乳・乳製品、ブルーベリーを使用する予定です。		
	<b>黄</b> 米 麦 バター 三温糖 <b>じゃがいも</b> 米油	<b>米</b> <b>じゃがいも</b> アーモンド 米油 三温糖 バター			
	<b>赤</b> 豚肉 大豆 チーズ 牛乳	鶏肉 白いんげん豆 牛乳 脱脂粉乳			
<b>緑</b> にんにく しょうが <b>玉ねぎ</b> にんじん <b>きゅうり</b> キャベツ コーン	<b>キャベツ</b> <b>きゅうり</b> <b>玉ねぎ</b> にんじん かぼちゃ マッシュルーム ブロッコリー				

※郷土料理・地場産物は太字になっています。  
※都合により、献立を変更する場合がありますので、ご了承ください。