



9月の献立予定表

新発田市学校給食七葉共同調理場

日	曜	こんだて			おもな使用食品						エネルギー (kcal)	給食のない 学校・学級
		主食	のみもの	おかず	あか おもに体を作る たんぱく質	カルシウム	みどり おもに体の調子をととのえる カロテン	ビタミンCなど	きいろ おもに熱や力になる 炭水化物	脂質		
3	月	麦ごはん	牛乳	タコライス ^真 ゆできゃべつ 豆もやしのスープ	ぶた肉 豆腐 かまぼこ	牛乳 チーズ	にんじん トマト コーン	セロリ きゃべつ 大豆もやし ねぎ	米 麦	油 さとう	- 820	七葉小学校 加治川小学校
4	火	麦ごはん	牛乳	ポークカレー 海そうとこんにゃくのサラダ りんごシャーベット	ぶた肉	牛乳 海そう	にんじん コーン	にんにく しょうが きゅうり こんにゃく たまねぎ	米 麦	バター ごま さとう	713 875	
5	水	黒糖パン	牛乳	バーベキューチキン アスパラポテトソテー ミネストローネ	とり肉 あさり 白いんげん豆	牛乳	トマト コーン	たまねぎ にんにく アスパラ セロリ	パン じゃがいも かたくり粉	油 さとう	644 835	
6	木	麦ごはん	牛乳	ぶた肉とぜんまいのいためもの ナムル 菜の花の中華スープ ヨーグルト	ぶた肉 豆腐 かまぼこ	牛乳 ヨーグルト	にんじん ほうれん草	しょうが ぜんまい こんにゃく たけのこ 大豆もやし もやし ねぎ	米	油 さとう ごま	624 791	
7	金	ごはん	牛乳	あじのレモンソース きゅうりのピリ辛づけ 豚汁	あじ ぶた肉 豆腐 あやめみそ	牛乳 塩こんぶ	にんじん オクラ	きゅうり きゃべつ なす こんにゃく	米 じゃがいも かたくり粉	油 さとう ごま	646 832	
10	月	ごはん	ジュukan ス	マーボー ^真 春巻き 春雨 ^真 サラダ	ぶた肉 大豆		にんじん いんげん	なす たまねぎ ねぎ もやし にんにく しょうが メンマ きゅうり みかん	米 春雨 春巻きの皮	油 さとう ごま	634 -	七葉中学校 加治川中学校
11	火	ごはん	牛乳	さんまのおかか煮 切干大根とわかめのからしあえ ごまみそ汁	さんま 厚揚げ あやめみそ	牛乳 わかめ	にんじん	もやし だいこん ねぎ	米 じゃがいも	さとう ごま	598 841	七葉小4年生
12	水	ソフトめん	牛乳	ミートソース 青のりポテトビーンズ フルーツサラダ	ぶた肉 炒り大豆	牛乳 青のり	にんじん トマト	にんにく しょうが たまねぎ セロリ なす えだまめ きゅうり きゃべつ パイン	ソフトめん じゃがいも	さとう 油 オリーブ油	710 888	
13	木	ごはん のりつくだに	牛乳	ししゃもの竜田揚げ ブチマリンサラダ みそ肉じゃが	ししゃも ぶた肉	牛乳 のり	にんじん いんげん	もやし きゅうり しょうが ごぼう しいたけ たまねぎ こんにゃく	米 じゃがいも	油 ごま	631 806	
14	金	ごはん	牛乳	ツナカレーそぼろ ^真 のりごまびたし けんちん汁	ツナ 青大豆 豆腐	牛乳 のり	にんじん こまつな	たまねぎ もやし ごぼう だいこん こんにゃく ねぎ	米 じゃがいも	ごま油 ごま さとう	610 796	
17	月	敬老の日 										
18	火	ごはん 食育日献立	牛乳	さけの塩焼き ひじきナッツあえ 小煮物	さんま とり肉 かまぼこ	牛乳	にんじん いんげん コーン	きゃべつ きゅうり えだまめ しいたけ たけのこ ごぼう なす こんにゃく	米 じゃがいも	油 さとう アーモンド	614 764	
19	水	背割りコッペパン	牛乳	チリドック 枝豆のフレンチサラダ たまごコーンスープ	ウィンナー ベーコン たまご	牛乳	にんじん コーン	にんにく しょうが たまねぎ きゃべつ きゅうり えだまめ	パン じゃがいも かたくり粉	油 さとう	658 867	
20	木	ごはん	牛乳	豆腐そぼろ ^真 青大豆の塩こんぶあえ 新発田麩のみそ汁	豆腐 油揚げ 青大豆 あやめみそ	牛乳 塩こんぶ	にんじん にら	ごぼう 切干大根 きゅうり ねぎ	米 じゃがいも 新発田麩	油 さとう	617 801	七葉小5年生
21	金	じゃこ菜めし お月見献立	牛乳	ハムたまご たくあんあえ お月見汁 お月見だんご	たまご ハム かまぼこ じゃこ	牛乳	にんじん 青菜	たくあん きゅうり きゃべつ しいたけ たけのこ ごぼう ねぎ	米 じゃがいも もち	さとう ごま	646 813	七葉小5年生
24	月	振替休日 										
25	火	ごはん	牛乳	さばのごまてりやき 切干大根の焼きそば風いため かきたま汁	さば かつお節 ぶた肉 ちくわ 豆腐 たまご	牛乳	にんじん ピーマン	切干大根 きゃべつ たまねぎ ねおき ねぎ	米 かたくり粉	油 さとう	675 860	加治川中学校
26	水	中華めん	牛乳	コーンしゅうまい 細切りポテトサラダ 担々麺スープ	ぶた肉 白身魚 あやめみそ	牛乳	にんじん	にんにく しょうが メンマ もやし たまねぎ きゅうり きゃべつ	めん じゃがいも かたくり粉	油 さとう ごま	689 898	
27	木	ごはん	牛乳	チキンたれかつ 大豆とひじきの炒り煮 青菜のみそ汁	とり肉 大豆 さつまあげ 豆腐 あやめみそ	牛乳 ひじき	にんじん こまつな	ごぼう しいたけ えのき こんにゃく たまねぎ	米 じゃがいも	油 さとう	661 896	小学校6年生
28	金	ごはん	牛乳	さばのみそ煮 カレーナッツもやし さつま汁 和梨ゼリー	さば とり肉 豆腐 あやめみそ	牛乳 わかめ	こまつな にんじん	もやし ごぼう だいこん こんにゃく ねぎ	米 さつまいも	さとう アーモンド	714 894	小学校6年生



*太字は新発田市産のものを示します。
*物価の変動や気候等により、献立が変更になることがあります。