



# 10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 ン 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 物	お か ず	あか おもに体を作る たんぱく質	みどり おもに体の調子をととのえる カルシウム	きいろ おもに熱や力になる カロテン	ビタミンCなど			炭水化物	脂質
2	月	ごはん	牛乳	とりのてり焼き ひじきの五目煮 みそかきたま汁	とり肉 たまご さつまあげ 大豆 豆腐	牛乳 ひじき	にんじん いんげん	こんにゃく たまねぎ しいたけ ねぎ	米 じゃがいも	油 砂糖	645 792	
3	火	麦ごはん	牛乳	ハヤシライスソース こんにゃくサラダ 中学校：十五夜デザート	ぶた肉	牛乳 生クリーム	にんじん	こんにゃく きゃべつ たまねぎ マッシュルーム きゅうり	米 じゃがいも	バター 砂糖	612 783	
4	水	黒糖コッパン 十五夜献立	牛乳	ハムエッグ みかんサラダ かぼちゃのシチュー 小学校：十五夜デザート	たまご ハム 白いんげん豆 ベーコン	牛乳 スキムミルク	かぼちゃ にんじん	きゃべつ きゅうり たまねぎ マッシュルーム みかん	パン	砂糖 油	697 864	加治川中 七葉中1,2年
5	木	ごはん	牛乳	さんまのかば焼き こんぶあえ さつま汁	さんま とり肉 たまご 豆腐	牛乳 こんぶ	にんじん	きゃべつ もやし だいこん こんにゃく ねぎ	米 さつまいも	油 砂糖 ごま	705 871	
6	金	麦ごはん	牛乳	豚丼の具 たくあんあえ 青菜のみそ汁	ぶた肉 豆腐	牛乳	にんじん ピーマン	たまねぎ もやし ねぎ だいこん きゃべつ えのき	米 じゃがいも	油 砂糖 ごま	632 779	
9	月	 <b>体育の日</b> 										
10	火	ごはん	牛乳	いわしのおろし煮 ごまびたし とん汁	いわし ぶた肉 豆腐	牛乳	にんじん ほうれん草	もやし しょうが ごぼう だいこん こんにゃく えのき ねぎ	米 じゃがいも	油 砂糖 ごま	608 751	
11	水	大麦めん	牛乳	大豆と小魚のあけ煮 ごまあえ 和風汁	大豆 かまぼこ ちりめん とり肉 油揚げ	牛乳	にんじん こまつな	もやし ごぼう はくさい ねぎ えのき	大麦めん さつまいも	油 砂糖 ごま	610 748	
12	木	バターライス	牛乳	ハンバーグきのこソース かみかみサラダ コンソメスープ	とり肉 ぶた肉 大豆 ベーコン	牛乳	にんじん パセリ	えのき たまねぎ きゅうり マッシュルーム きゃべつ えだまめ セロリ	米 じゃがいも	バター 砂糖	688 812	
13	金	ごはん	牛乳	さかなの竜田あげ 辛しあえ すき焼き風煮	さけ ぶた肉 焼き豆腐	牛乳	にんじん こまつな	もやし はくさい えのき こんにゃく ねぎ しゅんぎく	米	油 砂糖	646 794	
16	月	ごはん	牛乳	揚げ出し豆腐の和風あんかけ アーモンド入りおひたし じゃがいものみそ汁	豆腐 大豆	牛乳 わかめ	にんじん グリーンピース	しょうが たまねぎ たけのこ しいたけ きゃべつ もやし えのき ねぎ	米 じゃがいも	油 砂糖 アーモンド	621 766	
17	火	麦ごはん	牛乳	えびシューマイ 春雨サラダ マーボー丼の具	えび たら 豆腐	牛乳	にんじん にら	もやし きゅうり メンマ しいたけ ねぎ にんにく しょうが	米	油 ごま 砂糖	690 834	
18	水	米粉ココアパン	牛乳	メンチカツ ソース 菅谷りんごの甘煮 ふわふわ卵スープ	ぶた肉 たまご ベーコン	牛乳 チーズ	にんじん パセリ	りんご たまねぎ しめじ	パン じゃがいも	油 砂糖	676 837	
19	木	ごはん	牛乳	さんまの塩焼き おき秋びたし 小煮物	さんま とり肉 かまぼこ	牛乳	にんじん こまつな きぬさや	はくさい きく しいたけ ごぼう れんこん たけのこ なめこ	米 さといも	砂糖	649 798	
20	金	麦ごはん	牛乳	ポークカレー ひじきサラダ ヨーグルト	ぶた肉 ひじき ヨーグルト	牛乳	にんじん	たまねぎ きゅうり きゃべつ うめ にんにく しょうが	米 じゃがいも	バター オリーブ油	704 870	
23	月	きのこごはん	牛乳	たまごやき めかぶあえ 秋野菜のみそ汁	とり肉 たまご ぶた肉 豆腐	牛乳 めかぶ	にんじん	しめじ しいたけ きゃべつ もやし ごぼう だいこん ねぎ こんにゃく	米 さつまいも	油 砂糖 ごま	619 758	小学校 加治川中
24	火	菜めし	牛乳	肉だんごのあんかけ 海そうサラダ 厚揚げと野菜の煮物	ぶた肉 とり肉 厚揚げ	牛乳 海そう	にんじん きぬさや コーン	もやし きゃべつ しいたけ だいこん たまねぎ	米 じゃがいも	油 砂糖 ごま	613 754	
25	水	中華めん	牛乳	ししゃもフライ もやしのおひたし みそスープ	ししゃも ぶた肉	牛乳	にんじん ほうれん草 コーン	もやし にんにく しょうが メンマ きゃべつ ねぎ	中華めん	油 砂糖 ごま	665 795	
26	木	麦ごはん	牛乳	アーモンドそぼろ丼の具 カレーもやし すまし汁	とり肉 豆腐 かまぼこ	牛乳	にんじん きぬさや	しょうが ごぼう たまねぎ たけのこ えのき もやし	米 じゃがいも	油 砂糖 アーモンド	649 803	
27	金	ごはん	牛乳	春巻き えのきの中華サラダ キムチチゲ	ぶた肉 豆腐 あさり	牛乳	にんじん	しょうが えのき きゅうり もやし しいたけ たけのこ はくさい ねぎ	米	油 砂糖 ごま	673 830	
30	月	ごはん	牛乳	さけのみそマヨネーズ焼き きわかめのきんぴら 豆腐のみそ汁	さけ さつまあげ 大豆 豆腐	牛乳 筍わかめ	にんじん	こんにゃく だいこん えのき ねぎ	米 じゃがいも	油 砂糖 ごま	617 763	
31	火	ターメリックライス	牛乳	きのこのドリアソース 細切りポテトサラダ りんご	とり肉 ベーコン 白いんげん豆	牛乳 チーズ スキムミルク	パセリ コーン にんじん	マッシュルーム たまねぎ きゅうり きゃべつ りんご	米 じゃがいも	オリーブ油 砂糖	673 833	七葉中



\*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。