



日	曜	こんだて					血や肉や骨をつくる	体の調子を整える	エネルギーになる	エネルギー(kcal)	備考
		主食	主菜	副菜	汁物	飲み物	赤の食べ物	緑の食べ物	黄色の食べ物		
						デザート				たんぱく質(g)	
10	月	さくらごはん	鶏のから揚げ	菜の花あえ	キャベツのみそ汁	牛乳	鶏肉 ハム 油揚げ 牛乳	ほうれん草 コーン キャベツ しめじ	こめ 米 油 さとう じゃがいも	763 29.9	七葉小 1年 給食なし
11	火	ごはん	ますの塩焼き	ごま酢あえ	豚汁	牛乳	ます 豚肉 とろろ 牛乳	ほうれん草 にんじん もやし ごぼう 大根 えのきたけ ながねぎ つきこん	こめ 米 ごま さとう じゃがいも	740 36.6	
12	水	ソフトめん	野菜かきあげ	たくあんあえ	和風かけ汁	牛乳	鶏肉 油揚げ 牛乳	たくあん キャベツ きゅうり にんじん えのきたけ たけのこ ほうれん草 ながねぎ	ソフトめん 油 ごま	792 29.7	
13	木	コーンピラフ	鶏肉のマーレード焼き	フレンチサラダ	ミネストローネ	牛乳	鶏肉 チーズ ベーコン 牛乳 白いんげん豆	コーン にんじん ブロッコリー キャベツ セロリー たまねぎ かぶ トマト パセリ	こめ 米 油 さとう マカロニ	765 32.5	
14	金	ポークカレー(麦ごはん)福神漬		野菜ソテー		牛乳	豚肉 青大豆	たまねぎ にんじん しめじ トマト キャベツ もやし ピーマン オレンジ	こめ 米 麦 油 じゃがいも	810 25.7	
17	月	ごはん	コーンしゅうまい2こ	春雨サラダ	マーボー豆腐	牛乳	ハム 豚肉 とろろ 牛乳	きゅうり コーン にんじん キャベツ しいたけ たけのこ ながねぎ にら	こめ 米 さとう ごま 油	794 29.9	
18	火	ごはん	いわしの照り煮	おひたし	春のこにもん	牛乳	いわし 鶏肉 ほたて かまぼこ 牛乳	ほうれん草 キャベツ にんじん ふき コーン ごぼう しいたけ たけのこ つきこん ぜんまい さやえんどう	こめ 米 さとう じゃがいも	707 31.5	食育の日 献立
19	水	コッペパンジャム	ハンバーグ	ブロッコリーポテト	コンソメスープ	牛乳	豚肉 鶏肉 ベーコン 牛乳	ブロッコリー コーン キャベツ たまねぎ さやえんどう セロリー	パン ジャム さとう じゃがいも ノンエッグマヨネーズ	842 32.0	
20	木	ツナそぼろ丼(麦ごはん)		カレーもやし	あさりのみそ汁	牛乳	ツナ レンズ豆 たまご 青大豆 あさり とろろ 牛乳	にんじん もやし ほうれん草 小松菜 えのきたけ ながねぎ パイン	こめ 米 麦 油 さとう	779 41.0	
21	金	ごはん	小魚の南蛮漬	にらともやしのあえもの	ワンタンスープ	牛乳	こいわし 豚肉 なると 牛乳	たまねぎ にら もやし にんじん キャベツ メンマ しいたけ ながねぎ チンゲン菜	こめ 米 油 さとう ワンタンの皮	722 27.8	
24	月	ごはん	肉だんご	切干大根の中華あえ	もずくたまごスープ	牛乳	豚肉 鶏肉 もずく たまご 牛乳	きりぼしだいこん にんじん 小松菜 きゅうり えのきたけ たけのこ さやえんどう ながねぎ	こめ 米 さとう ごま 油	700 26.1	七葉中 加治川中 給食なし
25	火	ターメリックライス	ウインナーとピーマンのソテー		ドリアソース	牛乳	ウインナー 鶏肉 青大豆 チーズ 牛乳 生クリーム	キャベツ もやし にんじん ピーマン たまねぎ マッシュルーム いちご	こめ 米 油 バター ホワイトルウ	781 25.7	
26	水	うどん	じゃがいもと小魚の揚げ煮	おかかあえ	山菜かけ汁	牛乳	大豆 ちりめんじゃこ 鶏肉 油揚げ 牛乳	キャベツ もやし 小松菜 にんじん しいたけ ごぼう えのきたけ ふき わらび ぜんまい たけのこ ながねぎ	うどん じゃがいも 油	784 32.0	
27	木	たけのこごはん	鶏の照り焼き	磯香あえ	新発田麩のみそ汁	牛乳	鶏肉 のり 牛乳	たけのこ キャベツ もやし しめじ にんじん さやえんどう ながねぎ 小松菜	こめ 米 さとう じゃがいも	705 31.3	
28	金	ごはん	さばのみそ煮	アーモンドキャベツ	沢煮椀	牛乳	さば 豚肉 かまぼこ 牛乳	キャベツ きゅうり たけのこ ごぼう えのきたけ にんじん さや えんどう	こめ 米 アーモンド 春雨	776 36.2	

※ 献立は諸事情により、変更になることがあります。ご了承ください。

**\*\*ご入学・ご進級おめでとうございます！\*\***

新一年生のみなさん、そして一つ学年が上がり、進級したみなさん、おめでとうございます。

今年度もみなさんに安全でおいしい給食を届けるために、七葉共同調理場の栄養士・調理員一同、力を合わせてがんばります！

みなさんも、好き嫌いせずもりもり食べて、元気に学校生活を送りましょう。



**今月の新発田産(↑太字で表示してあります)**

米、ごぼう、ながねぎ、にんじん、しばたふ、あぶらあげ、



給食では新発田産の食材をたくさん使うよう心がけています。そして毎月19日は「食育の日」で、