



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)	備考
		主 食	の み も の	お か ず	あ か お も に 体 を 作 る	み ど り お も に 体 の 調 子 を と と の え る	き い ろ お も に 熱 や 力 に な る		
4	月	ごはん	牛乳	夏野菜の肉みそがらめ しそきゅうり すまし汁	ぶた肉 大豆 かまぼこ 豆腐 わかめ 牛乳	なす かぼちゃ ピーマン きゅうり きゃべつ にんじん えのき	米 油 さとう みそ	635 772	小学校給食開始 中学校なし
5	火	アスパラピラフ	牛乳	アジフライ かいそうサラダ ワンタンスープ	あじ かいそう ぶた肉 なると 牛乳	アスパラ きゅうり もやし にんじん メンマ しいたけ ねぎ	米 油 さとう	603 773	
6	水	背割りコッペパン	牛乳	チリコンカン こんにゃくサラダ 夏野菜のコンソメスープ	ぶた肉 大豆 チーズ わかめ ウィンナー 牛乳	にんじん もやし きゅうり コーン パセリ	パン 油 さとう ごま じゃがいも	608 780	
7	木	ごはん	牛乳	豚肉とアスパラのスタミナいため 三色中華サラダ 豆腐のスープ	ぶた肉 かまぼこ 豆腐 牛乳	たまねぎ アスパラ もやし 切干大根 きゅうり にんじん たけのこ ねぎ	米 油 さとう みそ じゃがいも	589 894	
8	金	麦ごはん	牛乳	ポークカレー フルーツジュレ	ぶた肉 脱脂粉乳 牛乳	にんにく しょうが たまねぎ にんじん もも パイナップル みかん	米 油 さとう みそ じゃがいも 麦	722 754	
11	月	麦ごはん	牛乳	マーボー丼の具 中華きゅうり れいとうみかん	ぶた肉 豆腐 牛乳	にんにく しょうが にんじん しいたけ メンマ ねぎ たら きゅうり みかん	米 油 さとう みそ じゃがいも 麦	608 758	
12	火	ごはん	牛乳	たれカツ いそかあえ 春雨スープ ミルメーク	ぶた肉 のり なると 豆腐 牛乳	アスパラ もやし こまつな にんじん	米 春雨 さとう	627 826	
13	水	ソフトめん	牛乳	そうめんかぼちゃのフルーツサラダ なすのミートソース	ぶた肉 大豆 牛乳	きゃべつ そうめんかぼちゃ みかん パイナップル たまねぎ にんじん セロリ なす	ソフトめん さとう 油	638 739	
14	木	ごはん	牛乳	ししゃもフライ 塩こんぶあえ 沢煮碗	ししゃも こんぶ ぶた肉 かまぼこ 牛乳	もやし きゃべつ きゅうり たけのこ えのき にんじん ごぼう きぬさや	米 油 じゃがいも 春雨 さとう	600 775	七小5年なし
15	金	ごはん	牛乳	とり肉のみそがらめ くきわかめのきんぴら オクラと豆腐のスープ	とり肉 くきわかめ かまぼこ 牛乳	にんじん ごぼう こんにゃく えのき きくらげ オクラ ねぎ	米 さとう ごま	601 775	七小5年なし
18	月	 敬老の日							
19	火	枝豆ごはん	牛乳	飛び魚のからあげ からしあえ 夏の小煮物	飛び魚 とり肉 わかめ かまぼこ 牛乳	枝豆 こまつな もやし にんじん しいたけ ごぼう たけのこ オクラ	米 ごま さとう じゃがいも	607 773	
20	水	黒糖パン	牛乳	鮭フライ ひじきと豆のサラダ トマトチャウダー	さけ ひじき 大豆 青大豆 ベーコン あさり 牛乳 白いんげん豆	コーン トマト にんじん たまねぎ きゅうり パセリ	パン さとう 油 じゃがいも	660 864	加治中なし
21	木	ごはん	牛乳	いかのごまみそ焼き もやしのサラダ さつま汁	いか わかめ とり肉 豆腐 牛乳	もやし コーン きゅうり にんじん ごぼう こんにゃく ねぎ	米 さとう 油 さつまいも	598 774	七小4年なし
22	金	ごはん	牛乳	ピーマンメンチ ごもくきんぴら 磯の香汁	ぶた肉 ちくわ とうふ ほしのり 牛乳	ピーマン ごぼう にんじん れんこん こんにゃく ねぎ	米 さとう 油 じゃがいも	631 818	
25	月	ごはん	牛乳	ふのカップエッグ ひじきのさっぱり梅あえ 秋野菜のみそ汁	ひじき とり肉 たまご 豆腐 牛乳	コーン きゃべつ きゅうり たまねぎ チンゲン菜	米 さとう 油 ぶ さつまいも	588 730	
26	火	バターライス	牛乳	タンドリーたら 枝豆サラダ じゃがいものポタージュ	たら 白いんげん豆 脱脂粉乳 ベーコン 牛乳 わかめ	パセリ コーン きゅうり たまねぎ パセリ	米 油 バター	625 771	
27	水	中華めん	牛乳	さつまいもと小魚の揚げ煮 ひとしお野菜 みそラーメンスープ	かたくちいわし ぶた肉 牛乳	きゃべつ にんにく しょうが メンマ きゅうり たまねぎ ねぎ もやし	中華めん 油 さとう さつまいも	619 802	
28	木	ごはん	牛乳	さばのみそ煮 かきのもとのおひたし けんちん汁	さば 豆腐 牛乳	もやし こまつな かきのもと だいこん こんにゃく ねぎ	米 さとう 油	613 734	七小6年なし 加治小6年なし
29	金	ごはん	牛乳	さんまの塩焼き きりぼし大根いため わかめ汁	さんま 油揚げ 大豆 わかめ 牛乳	にんじん たまねぎ 切干大根 こんにゃく	米 さとう 油 じゃがいも	652 846	七小6年なし 加治小6年なし



*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。

