



9月献立予定表



2024.9 新発田市学校給食川東共同調理場

日	こんだて			主な材料						栄養価		給食予定
	主食	おかず	のみもの	あか おもに体をつくる		みどり おもに体の調子をととのえる		きいろ おもにエネルギーになる		上段：小学校	たんぱく	
				たんぱく質	ミネラル(無機質)	ビタミン		炭水化物	脂質	下段：中学校	たんぱく	
				1群：肉・魚・卵 大豆・大豆製品	2群：牛乳・海 藻・乳製品・小魚	3群：緑黄色野菜	4群：その他の野菜・果物	5群：穀類・いも 類・砂糖	6群：油・種実類	エネルギー kcal	たんぱく g	
2月	ぶたキムチどん (ごはん)	(ぶたキムチどんのぐ) はるさめサラダ わかめとあさりのスープ れいとうパイン	牛乳	ぶたにく あやめ みそ あさり と うふ	わかめ 牛乳	にんじん ピー マン こまつな	しょうが にんにく ほ くさいキムチ たまねぎ キャベツ もやし きゅ うり たけのこ しいた け ながねぎ パイン	こめ さとう か たくりこ はるさ め	あぶら ごまあ ぶら ごま	734	32.3	川東中開始
3火	ごはん	チキンたれカツ そくせきづけ なつやさいのとんじる ブルーベリーゼリー	牛乳	とりにく ぶたに く あやめみそ だいす	わかめ 牛乳	にんじん かぼ ちゃ	キャベツ きゅうり たま ねぎ とうがん なす ながねぎ ブルーベリー りんご	こめ パンこ こ むぎこ さとう じゃがいも	あぶら	643 789	25.1 30.1	川東小、竹俣特 別支援学校開始
4水	背割りコッパパン	カレービーンズ フルーツサラダ とうにゅうコーンポタージュ	牛乳	とりにく だいす ミート だいす ベーコン しろい んげんまめ とう にゅう	牛乳	トマト にんじ ん	しょうが にんにく た まねぎ みかん パイン キャベツ きゅうり しめ じ コーン	パン さとう じゃがいも カレー ルウ	あぶら ホワイト トルウ	610 776	25.6 31.8	
5木	ごはん	さばのたつたあげ アスパラのこんぶあえ トマトのかきたまみそしる	牛乳	さば だいす あ つあげ あやめみ そ たまご	しおこんぶ 牛乳	アスパラガス に んじん トマト にら	キャベツ たまねぎ し めじ	こめ じゃがいも かたくりこ	あぶら ごま	673 830	28.9 34.7	
6金	なつやさいキーマ カレーライス (むぎごはん)	(なつやさいキーマカレー) 中のみオムレツ フルーツのゼリーあえ	牛乳	ぶたにく だいす ミート 中のみた まご	牛乳	にんじん かぼ ちゃ トマト	にんにく しょうが た まねぎ なす みかん パイン もも ぶどう	こめ むぎ じゃ がいも さとう カ レールウ	あぶら	630 862	17.5 24.4	
9月	ごはん	ホッケのてりやき くきわかめのアーモンドきんぴら けんちんじる チーズ	牛乳	ホッケ ぶたにく とうふ あぶらあ げ	くきわかめ 牛乳 チーズ	にんじん さや いんげん	たけのこ ごぼう だい こん しいたけ ながねぎ	こめ こんにゃく さとう じゃがい も	あぶら アーモ ンド ごまあぶ ら	619 760	28.2 33.6	
10火	ごはん	あじフライ アスパラガスのちゅうかあえ はるさめのスープ ミルメーク	牛乳	あじ ぶたにく とうふ	牛乳	アスパラガス に んじん	きゅうり キャベツ えの きたけ もやし ながねぎ	こめ さとう は るさめ パンこ こむぎこ こめこ	あぶら ごま ごまあぶら	610 745	23.9 28.7	
11水	ソフトめん	ミートソース コーンとポテトのサラダ	牛乳	ぶたにく だいす ミート あやめみ そ	牛乳	にんじん トマ ト	しょうが にんにく た まねぎ セロリー マッ シュルーム きゅうり キャベツ コーン	ソフトめん ブラ ウンルウ じゃが いも さとう	あぶら	645 784	26.7 32.0	
12木	ごはん	チンジャオロースー ブロッコリーとアーモンドのサラダ もずくのたまごスープ	牛乳	ぶたにく かまぼ こ とうふ たま ご	もずく 牛乳	にんじん ピー マン ブロッコ リー	にんにく しょうが た けのこ もやし コーン しめじ ながねぎ	こめ さとう か たくりこ じゃが いも	あぶら ごまあ ぶら アーモン ド	614 768	27.2 33.6	川東小5年なし
13金	ごはん	ポテトとおこめのささみカツ ごまあえ さわにわん ぶどうゼリー	牛乳	とりにく ぶたに く かまぼこ	牛乳	こまつな にん じん	もやし ごぼう えのき たけ たけのこ ながねぎ ぶどう	こめ さとう じゃがいも はる さめ	あぶら ごま	636 776	23.2 27.8	川東小5年なし
17火	ごはん	うさぎがたハンバーグ ひじきのごますあえ つきみじる おつきみデザート	牛乳	とりにく ぶたに く だいす	ひじき 牛乳	にんじん	たまねぎ にんにく しょうが キャベツ ご ぼう しいたけ だいこ ん ながねぎ みかん	こめ しらたまも ち さとう かた くりこ さといも こんにゃく	あぶら ごま	662 836	22.1 27.7	十五夜こんだて 竹俣特支高等部 なし(10/8ま で)
18水	こくとうコッパパン	さといもコロッケ コールスローサラダ あさりのトマトチャウダー ソースこぶくろ	牛乳	とりにく ベー コン あさり しろ いんげんまめ	牛乳	にんじん トマ ト	キャベツ きゅうり コー ン にんにく たまねぎ セロリー しめじ	パン くるざとう さとう さといも パンこ こむぎこ じゃがいも	あぶら ノン エッグマヨネー ズ	645 806	23.3 28.5	
19木	ごはん	いわししょうがに いそマヨあえ とうがんのこにもん	牛乳	いわし とりにく かまぼこ あつあ げ	のり 牛乳	こまつな にん じん	キャベツ コーン ごぼ う しいたけ たけのこ とうがん しょうが	こめ じゃがいも こんにゃく さと う	ごま ノンエッ グマヨネーズ	632 777	26.6 32.1	食育の日こんだて
20金	マーボーどん (むぎごはん)	(マーボーどんのぐ) コーンシュウマイ もやしのちゅうかあえ	牛乳	ぶたにく だいす ミート とうふ あやめみそ さか なすりみ	牛乳	にんじん にら	コーン たまねぎ しょ うが にんにく たけの こ しいたけ ながねぎ もやし きゅうり きくら げ	こめ むぎ パン こ こむぎこ さ とう かたくりこ	あぶら ごまあ ぶら ごま	622 811	25.0 31.6	
24火	むぎごはん	ツナそぼろ きりぼしだいこんのサラダ さつまじる	牛乳	ツナ だいす と りにく とうふ あやめみそ	わかめ 牛乳	にんじん	しょうが たまねぎ キャベツ きりぼしだい こん ごぼう だいこん しめじ ながねぎ	こめ むぎ さと う こんにゃく さつまいも	あぶら ごまあ ぶら ごま	633 -	25.2 -	川東中なし
25水	ちゅうかめん	わかめラーメンスープ はるまき アーモンドキャベツ	ジョア	ぶたにく なんと う	わかめ ジョ ア	にんじん	しょうが にんにく も やし メンマ コーン ながねぎ たまねぎ キャ ベツ きゅうり マスカッ ト	ちゅうかめん こ むぎこ はるさめ しいたけ さとう	あぶら アーモ ンド	625 750	23.1 27.9	
26木	ごはん	ハンバーグのあんかけ ひじきのいりに あさりのみそしる	牛乳	ぶたにく とりに く あさり とう ふ あやめみそ だいす	ひじき 牛乳	にんじん さや いんげん こま つな	ごぼう たまねぎ なが ねぎ	こめ さとう か たくりこ しらた き じゃがいも	あぶら	640 801	26.2 32.2	川東小6年なし
27金	ごはん	いかのいそペフライ たくあんあえ こうやどうふのたまごとじ	牛乳	いか とりにく こうやどうふ た まご	あおのり 牛 乳	にんじん こま つな	たくあん キャベツ た まねぎ たけのこ しめ じ	こめ パンこ こ むぎこ じゃがい も こんにゃく さとう	あぶら ごま	647 798	29.8 36.0	川東小6年、竹 俣特支中1年な し
30月	ごはん	ごもくたまごやき きりざい みそにくじゃが	牛乳	たまご とりにく だいす なっとう ぶたにく あやめ みそ	牛乳	こまつな にん じん さやいん げん	だいこん たくあん しょうが ごぼう にん にく たまねぎ しいた け グリンピース	こめ しらたき じゃがいも さと う かたくりこ	ごま あぶら	658 811	27.4 33.9	

※太字は新発田市の地場産物、郷土料理です。 ※こんだては食材などの都合により変更になることがあります。