

# 10月給食献立表・給食だより



新潟市立木崎中学校

日	献立名	牛乳	赤の仲間 血や肉になる	黄の仲間 熱や力の元になる	緑の仲間 体の調子を整える	エネルギー たんぱく質
1 火	ごはん	○		米		793 kcal
	みそ汁		みそ	じゃがいも	たまねぎ なす	33.7 g
	あじフライ		あじ	油 パン粉		
	チーズ入りきりざい		チーズ,ひきわり納豆	三温糖,ごま	こまつな,にんじん,きゅうり,たくあん	
2 水	ごはん	○		米		845 kcal
	かきたまスープ		豆腐,卵	でん粉	チンゲンサイ,えのきたけ,たまねぎ	35.1 g
	豚と大豆のあげ煮		豚肉,だいず	でん粉,じゃがいも,サラダ油,三温糖	にんじん,たけのこ,さやいんげん,しいたけ	
	くだもの				ぶどう	
3 木	ごはん	○	アルピで給食! アルピレックスサッカー選手が食事をするオレンジカフェと同じメニューを、新潟市小学校共通メニューで提供します。			824 kcal
	秋野菜の煮物		豚肉,うずら卵,昆布	さといも,三温糖	にんじん,さやいんげん,だいこん,ごぼう	36.0 g
	さばのごま照り焼き		さば	ごま		
	なめたけあえ			三温糖	こまつな,もやし,えのきたけ	
	みかんゼリー			砂糖	みかん	
4 金	ごはん	○		米		779 kcal
	白玉汁		鶏肉	白玉	にんじん,ごぼう,こまつな,だいこん,ねぎ,しいたけ	30.7 g
	鶏の薬味ソース		鶏肉	でん粉,揚げ油,三温糖	たまねぎ	
	塩もみ				キャベツ,きゅうり	
7 月	ごはん	○		米		741 kcal
	けんちん汁		木綿豆腐	じゃがいも,油	にんじん,ねぎ,だいこん,ごぼう,さやえんどう	32.4 g
	豚のごまみそあえ		豚肉,みそ	ごま,油,三温糖	しょうが	
	即席漬け				かぶ,きゅうり,にんじん	
8 火	ごはん	○		米		857 kcal
	みそ汁		油揚げ,打ち豆,みそ		だいこん,ねぎ,こまつな	38.1 g
	鮭チーズフライ		さけ チーズ	揚げ油 パン粉		
	いじょうふ		豆腐,卵,豚肉,ひじき	油,三温糖	ねぎ,にんじん,グリーンピース,ごぼう,しいたけ	
9 水	アーモンドあげパン	○	スキムミルク	小麦粉,アーモンド,砂糖,揚げ油		761 kcal
	ワンタンスープ		豚肉,なると	わんたん	もやし,にら,たまねぎ,にんじん,メンマ	30.1 g
	塩もみ				キャベツ,きゅうり	
	チーズ		チーズ			
10 木	ごはん	○		米		820 kcal
	沢煮わん		豚肉	はるさめ	にんじん,えのきたけ,ごぼう,さやえんどう,たけのこ	31.9 g
	さばのみそ煮		さば	みそ 砂糖		
	もやしのさっぱりあえ		油揚げ	砂糖,ごま,ごま油	もやし,にんじん,きゅうり	
11 金	まいたけごはん	○		米,サラダ油,三温糖	にんじん,まいたけ	819 kcal
	みそ汁		生揚げ,みそ	じゃがいも	ねぎ,チンゲンサイ	29.8 g
	大豆コロッケ		大豆 豚肉	揚げ油 小麦粉	たまねぎ	
	ごまあえ			砂糖,ごま	もやし,キャベツ,こまつな	
15 火	カレー味ごはん	○		米,麦,サラダ油		905 kcal
	鶏のクリームソース		鶏肉,白いんげん豆,粉チーズ,牛乳	ホワイトルウ,バター	コーン,ぶなしめじ,にんじん,たまねぎ,パセリ	33.6 g
	ツナサラダ		ツナ	サラダ油	キャベツ,きゅうり,たまねぎ	
	くだもの				日本なし	

16 水	ごはん	○		米		788 kcal
	じゃがいものうま煮		生揚げ,豚肉	じゃがいも,サラダ油,三温糖,でん粉	たまねぎ,にんじん,チンゲンサイ,にんにく,しょうが	27.0 g
	春巻		豚肉	油 小麦粉	キャベツ	
	風味漬け			ごま	キャベツ,きゅうり,しょうが	
17 木	ごはん	○		米		781 kcal
	野菜汁		みそ	じゃがいも	なす,たまねぎ,にんじん,ごぼう	23.3 g
	さといもコロッケ		豚肉	さといも 油		
	アーモンドあえ			アーモンド 砂糖	ほうれんそう,キャベツ,にんじん	
18 金	ゆで中華	○		ゆで中華めん		726 kcal
	みそスープ		豚肉,わかめ,みそ	サラダ油	しょうが,にんにく,メンマ,ねぎ,にんじん,もやし,にら	31.1 g
	コーンシューマイ		たら	小麦粉	コーン,玉ねぎ	
	塩もみ				キャベツ,きゅうり	
21 月	振替休業日					
22 火	ごはん	○		米		621 kcal
	ごまみそ汁		豆腐,みそ	じゃがいも,ごま	こまつな,にんじん,ねぎ	24.0 g
	チキンたれかつ		鶏肉	揚げ油,三温糖,小麦粉		
	五色漬け		昆布		だいこん,たくあん,キャベツ,きゅうり,にんじん	
23 水	わかめごはん	○	わかめ	米		753 kcal
	豚汁		生揚げ,豚肉,みそ	じゃがいも	にんじん,ごぼう,だいこん,ぶなしめじ,ねぎ	25.1 g
	かぼちゃコロッケ		豚肉	油 小麦粉	かぼちゃ	
	おひたし				キャベツ,こまつな	
24 木	麦入りごはん	○		米,麦		781 kcal
	シーフードカレー		豚肉,いか,ほたて	じゃがいも,サラダ油,カレールウ	にんじん,しょうが,にんにく	23.3 g
	コーンサラダ			サラダ油	キャベツ,きゅうり,ホールコーン,にんじん	
	くだもの				みかん	
25 金	ごはん	○		米		716 kcal
	卵ともずくのスープ		卵,木綿豆腐,おきなわもずく	でん粉	ねぎ	23.4 g
	じゃがいものきんぴら		豚肉	じゃがいも,油,三温糖	にんじん,ごぼう,さやいんげん	
	クレープ(乳・卵なし)		豆乳	砂糖 米粉		
28 月	ごはん	○		米		821 kcal
	マーボー豆腐		豆腐,豚肉,大豆ミート,みそ	油,三温糖,でん粉	ねぎ,にら,にんにく,しょうが,しいたけ,きくらげ	35.8 g
	もやしのごまトッピングあえ			ごま,油,砂糖	もやし,きゅうり,にんじん,ホールコーン	
	くだもの				りんご	
29 火	さつまいもごはん	○		米,さつまいも,ごま		747 kcal
	みそ汁		豆腐,みそ		ねぎ,えのきたけ,こまつな	31.5 g
	白身魚フライ		たら	揚げ油 小麦粉		
	ナムル			ごま油,砂糖,ごま	切干しいたけ,きゅうり,にんじん	
30 水	ごはん	○		米		819 kcal
	すきやき		豚肉,焼き豆腐	油,三温糖	にんじん,えのきたけ,はくさい,ねぎ,こまつな	35.5 g
	厚焼き玉子		卵	砂糖		
	ごまずあえ			砂糖,ごま	ほうれんそう,もやし,にんじん	
31 木	ごはん	○		米		785 kcal
	味つけのり		のり			28.1 g
	肉だんごスープ		豚ひき肉	でん粉	たまねぎ,しょうが,にんじん,しいたけ,はくさい,こまつな	
	豆とさつまいものあげ煮		だいず	でん粉,油,さつまいも,砂糖,ごま		

<今月の地場産食材> ごぼう 大根 ねぎ 菊 小松菜 ほうれん草 キャベツ マイタケ きゅうり えのき 梨 チンゲンサイ にんじん 米 大豆

\*献立は、生鮮食品の出回り期や価格等の都合によって変更することがあります。ご了承ください。