

10月給食献立表・給食だよ！



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 水	ごはん	○		米		771 kcal
	けんちん汁		豆腐	じゃがいも, サラダ油	にんじん, ねぎ, だいこん, ごぼう こんにやく	35.8 g
	豚肉のごまみそ和え		豚肉, みそ	ごま, ごま油, 三温糖	しょうが	
	即席漬け		くきわかめ		キャベツ, きゅうり, にんじん	
	小魚		小魚	砂糖		
2 木	ごはん	○		米		860 kcal
	さつま汁		豆腐, 豚肉, みそ	さつまいも	にんじん, ねぎ, ごぼう, だいこん こんにやく	38.6 g
	あじフライ		あじ	揚げ油 パン粉 小麦粉		
	きりざい		チーズ, 納豆		こまつな, にんじん, きゅうり, たくあん	
3 金	ごはん	○		米		852 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, ねぎ	37.0 g
	豚と大豆の揚げ煮		豚肉, だいず	でん粉, 油, じゃがいも, 三温糖	にんじん, たけのこ, さやいんげん, しいたけ こんにやく	
	くだもの				ぶどう	
6 月	ごはん	○		米		883 kcal
	白玉汁		鶏肉	白玉餅	にんじん, ごぼう, こまつな, だいこん, ねぎ, えのきたけ	42.9 g
	白身魚の南蛮漬け		たら	揚げ油, 三温糖, ごま油 でん粉	たまねぎ	
	塩もみ				キャベツ, きゅうり	
	お月見クレープ		豆乳	油 砂糖 米粉 大豆粉 さつまいも		
7 火	ごはん	○		米		853 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	28.1 g
	はるまき		豚肉	油 でん粉 小麦粉 米粉	にんじん, キャベツ, たまねぎ, しいたけ, しょうが	
	ナムル			ごま油, 砂糖	切干しいんげん, きゅうり, にんじん	
8 水	カレー味ごはん	○		米, サラダ油		906 kcal
	鶏ときのこのクリームソース		鶏肉, 白いんげん豆, 粉チーズ, 牛乳	ホワイトルウ, サラダ油	ホールコーン, ぶなしめじ, にんじん, たまねぎ, パセリ	36.4 g
	ツナサラダ		ツナ	アーモンド, サラダ油	ブロッコリー, キャベツ, たまねぎ	
	くだもの				日本なし	
9 木	ごはん	○		米		765 kcal
	野菜汁		豆腐, みそ	じゃがいも	なす, たまねぎ	23.7 g
	さといもコロッケ		豚肉	さといも じゃがいも パン粉 でん粉 油	ねぎ	
10 金	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		
	ゆで中華			ゆで中華麺		763 kcal
	みそスープ	豚肉, わかめ, みそ, 豆みそ	サラダ油, ごま油	しょうが, にんにく, メンマ, ねぎ, にんじん, もやし, にら	30.8 g	
	塩もみ			キャベツ, きゅうり		
14 火	マーラーカオ			小麦粉, 三温糖	干しぶどう	
	ごはん	○		米		867 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	32.6 g
	さばのみそ煮		さば, みそ	砂糖 でん粉	しょうが	
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		
15 水	くだもの				みかん	
	ごはん	○		米		803 kcal
	ごまみそ汁		焼き豆腐, みそ	じゃがいも, ごま	こまつな, にんじん, ねぎ	30.9 g
	チキンたれかつ		鶏肉	揚げ油, パン粉 でん粉		
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		
16 木	ごはん	○		米		738 kcal
	豆腐の中華煮		うずら卵, 豆腐, 豚肉	サラダ油, 三温糖, ごま油, でん粉	にんじん, ねぎ, はくさい, チンゲンサイ, しいたけ, メンマ, しょうが, にんにく	33.1 g
	コーンシューマイ		魚肉 豆腐	でん粉 パン粉 小麦粉	コーン たまねぎ	
即席漬け			かぶ, きゅうり, にんじん			

お月見メニュー

17 金	まいたけごはん	○		米, サラダ油, 三温糖	にんじん, まいたけ	825 kcal	
	みそ汁			生揚げ, みそ	だいこん, ねぎ	28.9 g	
	大豆コロッケ			大豆	油 ジャがいも 砂糖 でん粉		
	ごまあえ				砂糖, ごま	もやし, キャベツ, ほうれんそう	
20 月	ごはん	○		米		805 kcal	
	マーボー豆腐			豆腐, 豚肉, 大豆, みそ	サラダ油, ごま油, 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	37.3 g
	じゃこあえ			ちりめんじゃこ	ごま油	キャベツ, こまつな, にんじん	
	くだもの					りんご	
21 火	ごはん	○		米		819 kcal	
	あじつけのり			のり	砂糖		28.6 g
	肉だんごのスープ			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, 揚げ油, さつまいも, 砂糖, ごま		
くだもの					みかん		
22 水	きなこ揚げパン	○	きな粉 スキムミルク	小麦粉, 砂糖 油		784 kcal	
	ワンタンスープ			豚肉, なんと	ワンタン	もやし, にら, たまねぎ, にんじん, メンマ	33.1 g
	フレーンオムレツ			卵	でん粉 砂糖 油		
	塩もみ					キャベツ, きゅうり	
23 木	ごはん	○		米		858 kcal	
	シーフードカレー			豚肉, いか, ほうたて, レンズ豆	じゃがいも, サラダ油, カレールウ	にんじん, たまねぎ, にんにく, しょうが	29.1 g
	ヨーグルトあえ			プレーンヨーグルト		みかん, 黄桃, パイン, りんご	
24 金	ごはん	○		米		769 kcal	
	いものこ汁			豚肉 豆腐, みそ	さといも	にんじん, ねぎ, ごぼう こんにゃく	31.4 g
	鮭チーズフライ			鮭 チーズ	揚げ油 パン粉 小麦粉 でん粉		
きくびたし					きく もやし, ほうれんそう		
27 月	合唱祭代休	○					
28 火	ごはん	○		米		808 kcal	
	すき焼き			豚肉, 焼き豆腐	サラダ油, 三温糖	にんじん, えのきたけ, はくさい, ねぎ, こまつな しらたき	37.2 g
	厚焼きたまご			卵	砂糖 でん粉		
	いぞあえ			のり, ツナ		ほうれんそう, もやし	
29 水	ごはん	○		米		820 kcal	
	たまごスープ			豆腐, 卵	でん粉	たまねぎ, えのきたけ	34.6 g
	ヤンニョムチキン			鶏肉	でん粉, 揚げ油, 砂糖, ごま油	にんにく	
	小松菜のナムル				砂糖, ごま油	もやし, ホールコーン, こまつな	
みかんゼリー			砂糖		みかん		
30 木	ごはん	○		米		853 kcal	
	キーマカレー			豚肉, だいず	じゃがいも, サラダ油, カレールウ	たまねぎ, にんじん, グリンピース, トマト, にんにく, しょうが	34.5 g
	ユーンサラダ				サラダ油	キャベツ, きゅうり, ホールコーン, にんじん	
チーズ			チーズ				
31 金	ごはん	○		米		772 kcal	
	もずくスープ			豆腐, おきなわもずく		えのきたけ, ねぎ, こまつな	35.9 g
	ほっけの塩焼き			ほっけ			
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 こんにゃく			

アルビで給食！ アルビ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、新潟市共通メニューで提供します。

<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 千ゲンサイ 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。