



# 9月きゅうしょくこんだてひょう

新潟市黒埼学校給食センター（小学校・中学校）

2023. 9月

| 日<br>(曜)         | こんだて                   | 黄の食品                          |               | 赤の食品               |           | 緑の食品             |                                     | 調味料<br>その他                             | 備考                   |
|------------------|------------------------|-------------------------------|---------------|--------------------|-----------|------------------|-------------------------------------|----------------------------------------|----------------------|
|                  |                        | エネルギーのもと                      |               | 体をつくる              |           | 体の調子をととのえる       |                                     |                                        |                      |
| 1日<br>(金)        | ごはん                    | こめ                            |               |                    |           |                  |                                     |                                        |                      |
|                  | のりの佃煮                  | みずあめ さとう<br>でんぶん              |               |                    | のり        |                  |                                     | しょうゆ しお                                |                      |
|                  | 豚汁                     | じゃがいも                         |               | なまあげ ぶたにく          |           | にんじん             | ごぼう だいこん<br>ねぎ こんにゃく                | みそ にぼしこ                                |                      |
| 17時 -<br>(kcal)  | 豆腐ハンバーグ                | さとう でんぶん<br>パンこ こむぎこ          | とんし           | とりにく とうふ           |           | にんじん             | たまねぎ                                | しょうゆ みりん<br>がらスープ しお<br>しょうちゅう         |                      |
|                  | アーモンドキャベツ              |                               | アーモンド         |                    |           | にんじん             | キャベツ きゅうり                           | しょうゆ しお                                |                      |
|                  | 牛乳                     |                               |               |                    | ぎゅうにゅう    |                  |                                     |                                        |                      |
| 4日<br>(月)        | ごはん                    | こめ                            |               |                    |           |                  |                                     |                                        |                      |
|                  | ほたてとチンゲンサイのスープ         |                               |               | ほたて                |           | チンゲンサイ<br>にんじん   | もやし だけのこ<br>きくらげ ねぎ                 | がらスープ しお<br>しょうゆ にぼしこ<br>こしょう          |                      |
|                  | 鰯と大豆のチリソース煮            | さとう                           | あぶら<br>こまあぶら  | たら だいず             |           | ピーマン             | たまねぎ にんにく<br>しょうが                   | ケチャップ<br>しょうゆ さけ<br>トウバンジャン            |                      |
| 小591<br>中822     | かたぬきチーズ                |                               |               |                    | チーズ       |                  |                                     |                                        |                      |
|                  | 牛乳                     |                               |               |                    | ぎゅうにゅう    |                  |                                     |                                        |                      |
| 5日<br>(火)        | 中華風まぜごはん               | こめ さとう                        | こまあぶら         | ぶたにく               |           | こまつな にんじん        | しょうが しいたけ                           | さけ しょうゆ しお                             |                      |
|                  | 春雨スープ                  | はるさめ でんぶん                     |               | ベーコン               |           | にんじん にら          | もやし きくらげ<br>だけのこ                    | がらスープ<br>にぼしこ しょうゆ<br>こしょう しお          | 大野小学校<br>5年生<br>給食なし |
|                  | コーンシュマイ                | でんぶん パンこ<br>さとう こむぎこ          | とんし           | さかなのすりみ<br>とうふ     |           |                  | とうもろこし<br>たまねぎ                      | しお みりん<br>しょうちゅう                       |                      |
| 小602<br>中758     | ごますあえ                  | さとう                           | ごま            |                    | ほうれんそう    | きりぼしだいこん<br>キャベツ | しょうゆ す                              |                                        |                      |
| 6日<br>(水)        | ソフトめん                  | ソフトめん                         |               |                    |           |                  |                                     |                                        |                      |
|                  | ミートソース                 |                               | あぶら           | ぶたにく だいず           | チーズ       | にんじん トマト         | たまねぎ しょうが<br>にんにく セロリー<br>グリーンピース   | ケチャップ あかワイン<br>ハヤシルー ソース<br>がらスープ こしょう | 大野小学校<br>5年生<br>給食なし |
|                  | こんにゃくサラダ               |                               | あぶら ごま        |                    | わかめ       |                  | キャベツ きゅうり<br>コーン こんにゃく              | す しょうゆ しお<br>こしょう                      |                      |
| 小656<br>中859     | なし                     |                               |               |                    |           |                  | なし                                  |                                        |                      |
| 7日<br>(木)        | ごはん                    | こめ                            |               |                    |           |                  |                                     |                                        |                      |
|                  | つみれ汁                   | さとう                           |               | いわし たら<br>とうふ      |           | にんじん こまつな        | ごぼう ねぎ<br>だいこん                      | しょうゆ しお<br>にぼしこ                        |                      |
|                  | 夏野菜と車麩の揚げ煮             | でんぶん くるまぶ<br>さとう              | あぶら           | とりにく               |           | かぼちゃ             | なす えだまめ                             | しょうゆ さけ                                |                      |
| 小608<br>中756     | アップルシャーベットの<br>牛乳      | さとう                           |               |                    |           |                  | りんご                                 |                                        |                      |
| 8日<br>(金)        | 麦ごはん                   | こめ むぎ                         |               |                    |           |                  |                                     |                                        |                      |
|                  | ドライカレー                 | じゃがいも                         | あぶら           | ぶたにく だいず           |           | にんじん トマト         | たまねぎ にんにく<br>しょうが しめじ<br>グリーンピース なす | カレー コレール<br>ソース あかワイン<br>ケチャップ しお      |                      |
|                  | コーンサラダ                 |                               | あぶら           |                    |           | あかピーマン           | キャベツ きゅうり<br>コーン                    | す しお こしょう                              |                      |
| 小661<br>中837     | えだまめ<br>牛乳             |                               |               |                    |           |                  | えだまめ                                | しお                                     |                      |
| 11日<br>(月)       | ごはん                    | こめ                            |               |                    |           |                  |                                     |                                        |                      |
|                  | とうふの中華煮                | さとう でんぶん                      | あぶら<br>こまあぶら  | うすらたまご<br>とうふ ぶたにく |           | にんじん<br>チンゲンサイ   | ねぎ ほくさい<br>しいたけ メンマ<br>しょうが にんにく    | しょうゆ ラーゆ<br>しお がらスープ                   | 黒崎中学校<br>5年生<br>給食なし |
|                  | 春巻                     | でんぶん はるさめ<br>さとう こむぎこ<br>みずあめ | あぶら ラード       | ぶたにく だいず           |           | にんじん             | キャベツ たまねぎ<br>しょうが                   | しいたけエキス<br>ポークエキス<br>しょうゆ しお           |                      |
| 小691             | もやしのサラダ<br>牛乳          |                               | あぶら<br>こまあぶら  |                    |           | にんじん             | もやし コーン<br>きゅうり                     | しょうゆ す しお                              |                      |
| 12日<br>(火)       | ごはん                    | こめ                            |               |                    |           |                  |                                     |                                        |                      |
|                  | 野菜汁                    | じゃがいも                         |               | なまあげ               |           | にんじん こまつな        | ねぎ ごぼう<br>こんにゃく                     | にぼしこ しょうゆ<br>しお                        | 立山小学校<br>5年生<br>給食なし |
|                  | さばのみそ煮                 | さとう                           |               | さば                 |           |                  | しょうが                                | みそ                                     |                      |
| 小666<br>中846     | アーモンドあえ<br>牛乳          | さとう                           | アーモンド         |                    | こまつな にんじん | キャベツ             | しょうゆ                                |                                        |                      |
| 13日<br>(水)       | ごはん                    | こめ                            |               |                    |           |                  |                                     |                                        |                      |
|                  | にらたまみそ汁                |                               |               | とうふ たまご            |           | にら               | ねぎ えのきだけ                            | にぼしこ みそ                                | 立山小学校<br>5年生<br>給食なし |
|                  | いかのたつた揚げ               | でんぶん                          | あぶら           | いか                 |           |                  |                                     | しょうゆ みりん                               |                      |
| ごま入り量わかめともやしのサラダ |                        | ごま あぶら                        |               | くきわかめ              | にんじん      | もやし きゅうり<br>コーン  | しお しょうゆ<br>こしょう す                   |                                        |                      |
| 小608<br>中764     | (中) かんそう小魚<br>牛乳       | さとう                           |               | かたくちいわし            |           |                  |                                     | しお                                     |                      |
| 14日<br>(木)       | 米粉パン                   | こめこパン                         |               |                    |           |                  |                                     |                                        |                      |
|                  | りんごジャム                 | みずあめ さとう                      |               |                    |           |                  | りんご                                 |                                        | 山田小学校<br>1年生<br>給食なし |
|                  | あさりととうふのスープ            |                               |               | あさり とうふ            |           | ほうれんそう           | ねぎ もやし                              | がらスープ しょうゆ<br>しお こしょう                  |                      |
| レバー入りメンチカツ       | でんぶん パンこ<br>こむぎこ       | あぶら                           | ぶたにく<br>ぶたレバー |                    |           | たまねぎ             | カレーこ しょうゆ<br>しお こしょう                |                                        |                      |
| 小663<br>中842     | アーモンド入りシャキシャキサラダ<br>牛乳 | じゃがいも                         | アーモンド<br>あぶら  |                    |           | にんじん             | きゅうり                                | す しお こしょう                              |                      |

|              |                                              |                         |              |                             |                |                                                    |                                                |          |                       |
|--------------|----------------------------------------------|-------------------------|--------------|-----------------------------|----------------|----------------------------------------------------|------------------------------------------------|----------|-----------------------|
| 15日<br>(金)   | ごはん<br>じゃがいものそぼろ煮<br>アーモンド入りちりめんじゃこの佃煮       | こめ<br>じゃがいも さとう<br>でんぷん | あぶら          | ぶたにく                        | にんじん           | たまねぎ だけのこ<br>えだまめ                                  | しょうゆ みりん                                       | しょうゆ みりん | 大野小学校<br>3年生<br>給食なし  |
| 小597<br>中800 | かおりあえ<br>(中) ミルクデザート<br>牛乳                   | みずあめ さとう                |              |                             | にんじん あおじそ      | キャベツ きゅうり                                          | しお しょうゆ                                        |          |                       |
| 19日<br>(火)   | マーボー丼(ごはん)<br>ごま入り切干大根のナムル                   | こめ さとう<br>でんぷん          | あぶら<br>こまあぶら | とうふ ぶたにく<br>だいず             | にら             | ねぎ にんにく<br>しょうが ししいだけ                              | みそ しょうゆ<br>ゆがッパツ オイスター<br>がらスープ さけ             | しょうゆ す   |                       |
| 小608<br>中766 | ぶどう<br>牛乳                                    |                         |              |                             |                | ぶどう                                                |                                                |          |                       |
| 20日<br>(水)   | えだまめごはん<br>もすくのみそ汁<br>じゃがいものきんぴら             | こめ<br>もすく               |              | とうふ                         | もすく            | こまつな                                               | ねぎ えのきだけ                                       | にぼしこ みそ  |                       |
| 小591<br>中735 | 冷凍パイ<br>牛乳                                   | さとう                     | あぶら          | ぶたにく                        | にんじん<br>さやいんげん | ごぼう こんにゃく                                          | しょうゆ<br>とうがらし                                  |          |                       |
| 21日<br>(木)   | ごはん<br>さつま汁<br>メルルーサのかぼちゃみそ焼き                | こめ<br>さつまいも             |              | とうふ とりにく                    | にんじん           | ねぎ だいこん<br>ごぼう こんにゃく                               | にぼしこ みそ                                        | みそ さけ    | 大野小学校<br>2年生<br>給食なし  |
| 小546<br>中680 | 切り昆布の煮つけ<br>牛乳                               | さとう                     | あぶら          | さつまあげ<br>うちまめ               | こんぶ            | れんこん                                               | しょうゆ にぼしこ                                      |          |                       |
| 22日<br>(金)   | ごはん<br>親子煮<br>鉄火みそ                           | こめ<br>じゃがいも さとう<br>くるまふ |              | とりにく たまご                    | にんじん こまつな      | たまねぎ ししいだけ<br>だけのこ                                 | しお しょうゆ<br>けずりぶし さけ                            |          | 山田小学校<br>給食なし         |
| 小613<br>中769 | ごま入りたくあんあえ<br>牛乳                             |                         | こま           |                             |                | きゅうり キャベツ<br>たくあん                                  | しお                                             |          | 大野小学校<br>1年生<br>給食なし  |
| 25日<br>(月)   | アーモンドそぼろごはん<br>おにぎり<br>厚焼き卵                  | こめ さとう<br>はるさめ          | アーモンド        | とりにく                        |                | しょうが<br>グリーンピース                                    | みりん しょうゆ<br>さけ                                 |          |                       |
| 小593<br>中809 | きゅうりのゆかり漬<br>(中) ヨーグルト<br>牛乳                 |                         |              | ぶたにく                        | にんじん<br>さやえんどう | えのきだけ ごぼう<br>だけのこ                                  | にぼしこ さけ しお<br>けずりぶし しょうゆ<br>かつおだし す<br>しお しょうゆ |          |                       |
| 26日<br>(火)   | ごはん<br>きのこ汁<br>大豆と鶏肉のごまがらめ                   | こめ<br>じゃがいも             |              | なまあげ                        | こまつな           | しめじ まいたけ<br>えのきだけ ねぎ                               | にぼしこ みそ                                        |          | 黒崎中学校<br>給食なし         |
| 小621         | 中華きゅうり<br>牛乳                                 | さとう                     | こまあぶら        | だいず とりにく                    | にんじん           | しょうゆ                                               | しょうゆ しお<br>す とうがらし                             |          |                       |
| 27日<br>(水)   | 麦ごはん<br>チキンカレー<br>フルーツカクテル                   | こめ むぎ<br>じゃがいも          | あぶら          | とりにく<br>レンズまめ               | にんじん トマト       | たまねぎ にんにく<br>グリーンピース                               | カレー チョップ<br>カレールウ しお                           |          |                       |
| 小659<br>中813 | 福神漬<br>牛乳                                    | さとう                     | こま           |                             | にんじん しそのは      | みかん バイン<br>もも かんてん<br>ぶどうかじゅう<br>ももかじゅう<br>りんごかじゅう | しょうゆ しお<br>す                                   |          |                       |
| 28日<br>(木)   | ごま入りパプリカライス<br>ほたてとあさりの<br>クリームソース<br>わかめサラダ | こめ むぎ                   | あぶら          |                             |                |                                                    | パプリカ                                           |          |                       |
| 小666<br>中817 | メロン<br>牛乳                                    |                         |              | ほたて パーコン<br>あさり<br>しろいんげんまめ | にんじん           | たまねぎ しめじ                                           | ホワイトルフ しお<br>がらスープ こしょう<br>かんそうパセリ             |          | 黒崎南小学校<br>5年生<br>給食なし |
| 29日<br>(金)   | ごはん<br>だんご汁<br>さんまのかば焼き<br>塩もみ               | こめ<br>しらたまもち            |              | とりにく                        | にんじん こまつな      | ごぼう だいこん<br>ねぎ こんにゃく                               | しょうゆ みりん<br>しお                                 |          | 十五夜                   |
| 小685<br>中852 | お月見デザート<br>牛乳                                | こめこ さとう<br>でんぷん         | あぶら          | さんま                         |                | キャベツ きゅうり                                          | しお                                             |          | 黒崎南小学校<br>5年生<br>給食なし |



※都合により献立を変更することがあります。ご了承ください。