



10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）

日 (曜)	こんだて	黄の食品 エネルギーのもと		赤の食品 体をつくる	緑の食品 体の調子をととのえる		調味料 その他	備考
10月2日 (月)	ごはん 野菜汁 白身魚のたつた揚げ ごまあえ 牛乳	こめ じゃがいも でんぶん さとう		なまあげ たら	にんじん こまつな	ごぼう ねぎ こんにゃく もやし キャベツ	みそ にぼしこ しょうゆ みりん しょうゆ	
3日 (火)	ごはん 味のり 肉団子と白菜のスープ	こめ さとう みずあめ パンこ でんぶん さとう		のり とりにく			しお エキス (かつお・こんぶ・あさり・おきあみ・しいたけ) しょうゆ みりん しお がらスープ	
小653 中816	大豆とさつまいもの アーモンドがらめ なし 牛乳	でんぶん さとう さつまいも	あぶら アーモンド	だいず		たまねぎ しいたけ はくさい	しょうゆ みりん しお	
4日 (水)	ごはん 白菜と打ち豆のみそ汁 さばのみそ煮	こめ じゃがいも さとう		うちまめ さば	こまつな	えのきだけ はくさい しょうが	にぼしこ みそ みそ しお	
小605 中747	くきわかめのきんぴら 牛乳	さとう あぶら ごまあぶら	さつまあげ	くきわかめ ぎゅうにゅう	にんじん	ごぼう こんにゃく	さけ しょうゆ とうがらし	
5日 (木)	まいだけごはん 小松菜のみそ汁 さといもコロッケ 塩もみ (中)チーズ 牛乳	こめ さとう じゃがいも さといも さとう パンこ ごま	あぶら とりにく とりにく		にんじん こまつな にんじん	ごぼう まいだけ ねぎ たまねぎ キャベツ きゅうり	さけ しょうゆ にぼしこ みそ しょうゆ しお こしょう しお	
小583 中781	ごはん けんちん汁 豚肉のごまみそあえ コーン入りひたし 乾燥プルーン 牛乳	こめ じゃがいも さとう ごま ごま ごま	あぶら とうふ ごま ごまあぶら ごま		にんじん ごぼう こんにゃく しょうが もやし コーン プルーン ぎゅうにゅう	ねぎ だいこん ごぼう こんにゃく しょうが しょうゆ しょうゆ ブルーン	にぼしこ しお しょうゆ しょうゆ さけ みりん みそ しょうゆ ブルーン	
6日 (金)	ごはん けんちん汁 豚肉のごまみそあえ コーン入りひたし 乾燥プルーン 牛乳	こめ じゃがいも さとう ごま ごま ごま	あぶら とうふ ごま ごまあぶら ごま		にんじん ごぼう こんにゃく しょうが もやし コーン プルーン ぎゅうにゅう	ねぎ だいこん ごぼう こんにゃく しょうが しょうゆ しょうゆ ブルーン	にぼしこ しお しょうゆ しょうゆ さけ みりん みそ しょうゆ ブルーン	
10日 (火)	さつま芋ごはん 大根のみそ汁 いりとうふ	こめ さつまいも ごま さとう	ごま あぶら	あぶらあげ うちまめ とうふ たまご ぶたにく	こまつな にんじん	だいこん ねぎ ねぎ グリンピース ごぼう しいたけ こんにゃく	しお にぼしこ みそ しょうゆ	
小605 中760	ブルーベリーゼリー 牛乳	さとう みずあめ でんぶん				ブルーベリーかじゅう ぎゅうにゅう		
11日 (水)	中華めん みそラーメンスープ ぎょうざ 切干大根のナムル 牛乳	ちゅうかめん さとう さとう さとう	あぶら ごまあぶら とんし あぶら ごまあぶら ごま	ぶたにく なんと ぶたにく とりにく だいずこ	わかめ にんじん なら なら	しょうが にんにく メンマ ねぎ もやし キャベツ たまねぎ しょうが きりぼしだいこん きゅうり	みそ しょうゆ さけ がらスープ しょうゆ しょうゆ しお す しょうゆ す	
小611 中827	ごはん さつま汁 ますの西京焼き 昆布豆 牛乳	こめ さつまいも さとう さとう	あぶら とんし あぶら ごまあぶら ごま		にんじん	ねぎ だいこん ごぼう こんにゃく	にぼしこ みそ みそ さけ しょうゆ	
12日 (木)	ごはん さつま汁 ますの西京焼き 昆布豆 牛乳	こめ さつまいも さとう さとう	あぶら とんし あぶら ごまあぶら ごま		にんじん	ねぎ だいこん ごぼう こんにゃく	にぼしこ みそ みそ さけ しょうゆ	
小581 中727	ごはん じゃがいものオムレツ煮 春巻 風味漬け 牛乳	こめ じゃがいも さとう でんぶん さとう こむぎこ みずあめ はるさめ	あぶら あぶら あぶら	なまあげ ぶたにく ぶたにく だいずこ	にんじん にんじん	たまねぎ にんにく しょうが キャベツ たまねぎ しょうが キャベツ きゅうり しょうゆ しお	がらスープ みりん オムレツ しょうゆ しょうゆ しょうゆ しょうゆ しょうゆ	
小605 中757	ごはん じゃがいものオムレツ煮 春巻 風味漬け 牛乳	こめ じゃがいも さとう でんぶん さとう こむぎこ みずあめ はるさめ	あぶら あぶら あぶら	なまあげ ぶたにく ぶたにく だいずこ	にんじん にんじん	たまねぎ にんにく しょうが キャベツ たまねぎ しょうが キャベツ きゅうり しょうゆ しお	がらスープ みりん オムレツ しょうゆ しょうゆ しょうゆ しょうゆ しょうゆ	
16日 (月)	ごはん ごまみそ汁 チキンたれかつ 五色漬け 牛乳	こめ じゃがいも さとう パンこ でんぶん	ごま あぶら	とうふ とりにく	こまつな にんじん	ねぎ しょうゆ さけ みりん しお	にぼしこ みそ しょうゆ しょうゆ しょうゆ	
小626 中772	ごはん ごまみそ汁 チキンたれかつ 五色漬け 牛乳	こめ じゃがいも さとう パンこ でんぶん	ごま あぶら	とうふ とりにく	こまつな にんじん	ねぎ しょうゆ さけ みりん しお	にぼしこ みそ しょうゆ しょうゆ しょうゆ	

17日 (火)	ごはん 鶏とみずくのスープ アボド いりちりめんじゃこの佃煮	こめ でんぶん さとう		たまご とうふ アーモンド ちりめんじゃこ		ねぎ しょうゆ しお にぼしこ みりん しょうゆ とうがらし	大野小学校 給食なし
小617 中777	じゃがいものきんぴら 牛乳	じゃがいも さとう あぶら		ぶたにく ぎゅうにゅう		にんじん さやいんげん ごぼう こんにゃく	
18日 (水)	ごはん 秋野菜の煮もの さばのカレー照り焼き 大根の浅漬け 牛乳	こめ さといも くるまふ さとう ごま		とりにく さば ぎゅうにゅう		にんじん さやいんげん ごぼう こんにゃく だいこん しお	
小630 中778	ごはん 米粉パン いちごジャム ミネストローネ チーズオムレツ	こめ こめパン みずあめ さとう マカロニ さとう でんぶん さとう				にんじん トマト たまねぎ セロリー キャベツ にんにく たまご チーズ	山田小学校 1年生 黒埼中学校 給食なし
小603 中 -	くきわかめのサラダ 牛乳	あぶら		くきわかめ ぎゅうにゅう		にんじん もやし きゅうり コーン す しょうゆ しお こしょう	
20日 (金)	ごはん のっぺい汁 あじフライ きく入りひたし りんごゼリー 牛乳	こめ さといも パンこ こむぎこ さとう		とりにく あじ だいずこ かんてん ぎゅうにゅう		にんじん さやえんどう れんこん ごぼう ねぎ しいたけ こんにゃく ほうれんそう きく もやし りんごかじゅう	
小618 中758	ごはん マーボー豆腐 もやしのごまドレッシング あえ	こめ さとう でんぶん さとう	あぶら ごまあぶら ごま ごまあぶら	とうふ ぶたにく だいず ごま		にんじん ねぎ にんにく しょうが しいたけ きくらげ もやし きゅうり コーン みかん	大野小学校 給食なし
小644 中801	みかん 牛乳			ぎゅうにゅう			
24日 (火)	菜めし 鶏ごぼう汁 ししゃもフライ 白菜漬け 牛乳	こめ あぶら パンこ こむぎこ あぶら		とりにく あぶらあげ ししゃも こんぶ ぎゅうにゅう		こまつな にんじん ごぼう だいこん ねぎ まいだけ こんにゃく こしょう はくさい しお しょうゆ	
小581 中753	ごはん すきやき 厚焼き餅 ごま酢あえ 牛乳	こめ さとう さとう さとう	あぶら あぶら ごま	ぶたにく やきとうふ たまご ツナ ぎゅうにゅう		にんじん しゅんぎく えのきだけ ねぎ こんにゃく はくさい ごま しょうゆ ごま しょうゆ ごま しょうゆ	
26日 (木)	ごはん シーフードカレー ヨーグルトあえ	こめ むぎ じゃがいも あぶら		ぶたにく ぼたて いか あさり レンズまめ ヨーグルト		にんじん たまねぎ にんにく みかん おうとう パイン りんご だいこん すいか なす れんこん しょうが しそのは	黒埼南小学校 6年生 給食なし
小679 中839	福神漬 牛乳	さとう ごま		ぎゅうにゅう			
27日 (金)	ごはん きのこ入り豚汁 れんこんメンチカツ きりざい 牛乳	こめ じゃがいも さとう パンこ こむぎこ でんぶん ごま		なまあげ ぶたにく ぶたにく とりにく だいず なっとう ぎゅうにゅう		にんじん ごぼう だいこん ひらたけ ねぎ れんこん たまねぎ ごぼう ごま しょうゆ きゅうり たくあん しょうゆ	大野小学校 6年生 給食なし
小627 中781	ごはん きりざい 牛乳	こめ じゃがいも さとう パンこ こむぎこ でんぶん ごま		なまあげ ぶたにく ぶたにく とりにく だいず なっとう ぎゅうにゅう		にんじん ごぼう だいこん ひらたけ ねぎ れんこん たまねぎ ごぼう ごま しょうゆ きゅうり たくあん しょうゆ	
30日 (月)	ごはん きりざい 牛乳	こめ じゃがいも さとう パンこ こむぎこ でんぶん ごま		なまあげ ぶたにく ぶたにく とりにく だいず なっとう ぎゅうにゅう		にんじん ごぼう だいこん ひらたけ ねぎ れんこん たまねぎ ごぼう ごま しょうゆ きゅうり たくあん しょうゆ	
小660 中819	ごはん かきたまスープ 豚肉と大豆の揚げ煮 ハロウィンデザート 牛乳	こめ でんぶん じゃがいも さとう でんぶん さとう もちこ みずあめ でんぶん	あぶら	ぶたにく だいず しょうゆ しょうゆ しょうゆ		にんじん さやいんげん かぼちゃペースト しお	黒埼南小学校 立山小学校 給食なし
31日 (火)	ごはん かきたまスープ 豚肉と大豆の揚げ煮 ハロウィンデザート 牛乳	こめ でんぶん じゃがいも さとう でんぶん さとう もちこ みずあめ でんぶん	あぶら	ぶたにく だいず しょうゆ しょうゆ しょうゆ		にんじん さやいんげん かぼちゃペースト しお	
小683 中839	ごはん かきたまスープ 豚肉と大豆の揚げ煮 ハロウィンデザート 牛乳	こめ でんぶん じゃがいも さとう でんぶん さとう もちこ みずあめ でんぶん	あぶら	ぶたにく だいず しょうゆ しょうゆ しょうゆ		にんじん さやいんげん かぼちゃペースト しお	

※都合により献立を変更する場合があります。ご了承ください。