



令和5年10月 給食献立表



新潟市立菅野木中学校

日 (曜)	献立	おもに体をつくる		おもに体の調子をととのえる	おもにエネルギーのもとになる		栄養価
		1群(たんぱく質) 魚・肉・卵・豆・豆製品	2群(無機質) 牛乳・小魚・海どう	3群(カロテン)・4群(ビタミンC) 野菜・果物	5群(炭水化物) 穀類・いも類・砂糖	6群(脂質) 油脂	
2 (月)	ごはん				米		エネルギー 806 kcal
	すきやき	豚肉 豆腐		にんじん みすな えのきだけ はくさい ねぎ	しらたき 砂糖	油	たんぱく質 34.6 g
	厚焼き卵	卵			砂糖 でん粉	油	脂質 26.3 g
	ごま酢あえ			こまつな にんじん もやし	砂糖	ごま	
	牛乳		牛乳				
3 (火)	まいだけごはん	鶏肉		にんじん ごぼう まいたけ	米 砂糖	油	エネルギー 774 kcal
	もやしのみそ汁	生揚げ みそ		もやし ねぎ	じゃがいも		たんぱく質 30.1 g
	大豆コロッケ	大豆 豚肉		にんじん たまねぎ	パン粉 でん粉 砂糖 小麦粉	油	脂質 27.1 g
	キャベツときゅうりの即席漬け			キャベツ きゅうり		ごま	
	牛乳		牛乳				
4 (水)	ごはん				米		エネルギー 796 kcal
	味付けのり		のり		砂糖 水あめ		たんぱく質 28.5 g
	肉団子と白菜のスープ	豚肉		にんじん こまつな たまねぎ しょうが しいたけ はくさい	でん粉		脂質 26.3 g
	大豆とさつまいものアーモンドからめ	大豆			でん粉 砂糖 さつまいも	油 アーモンド	
	牛乳		牛乳				
5 (木)	ごはん				米		エネルギー 844 kcal
	秋野菜の煮物	鶏肉 生揚げ	昆布	にんじん さやいんげん ぶなしめじ れんこん ごぼう	さといも 砂糖 こんにゃく		たんぱく質 30.1 g
	さばフライ	さば 大豆			でん粉 パン粉 小麦粉 水あめ	油 ショートニング	脂質 25.3 g
	大根の浅漬け			だいこん だいこんの葉		ごま	
	牛乳		牛乳				
6 (金)	マーボー丼	豆腐 豚肉 大豆 みそ		にら ねぎ にんにく しょうが しいたけ きくらげ	米 砂糖 でん粉	油 ごま油	エネルギー 824 kcal
	もやしのごまドレッシングあえ			にんじん もやし きゅうり コーン	砂糖	ごま ごま油	たんぱく質 35.4 g
	ミルクデザート	牛乳			水あめ 砂糖 練乳 でん粉		脂質 26.9 g
	牛乳		牛乳				
9 (月)	スポーツの日						
10 (火)	さつまいもごはん				米 さつまいも	ごま	エネルギー 757 kcal
	大根のみそ汁	油揚げ 打ち豆 みそ		だいこん ねぎ			たんぱく質 32.2 g
	炒り豆腐	豆腐 卵 豚肉	ひじき	にんじん ねぎ グリンピース ごぼう しいたけ	こんにゃく 砂糖	油	脂質 29.0 g
	アーモンド					アーモンド	
	牛乳		牛乳				
11 (水)	ごはん				米		エネルギー 752 kcal
	のっぺい汁	鶏肉		にんじん さやえんどう れんこん ごぼう しいたけ	こんにゃく さといも		たんぱく質 25.9 g
	キャベツメンチカツ	豚肉 鶏肉		キャベツ	パン粉 小麦粉 コーンフラワー でん粉 砂糖	油 ポークオイル	脂質 22.6 g
	ごまびたし			こまつな にんじん もやし		ごま	
	牛乳		牛乳				
12 (木)	ゆでうどん				小麦粉		エネルギー 785 kcal
	かきたま汁	鶏肉 卵		にんじん ぶなしめじ えのきだけ	でん粉		たんぱく質 35.5 g
	ちくわの磯辺揚げ	ちくわ	あおのり		でん粉 小麦粉	油	脂質 21.7 g
	塩もみ			にんじん キャベツ きゅうり		ごま	
	牛乳		牛乳				
13 (金)	ごはん				米		エネルギー 772 kcal
	野菜汁	生揚げ みそ		にんじん ごぼう	じゃがいも こんにゃく		たんぱく質 33.4 g
	白身魚のたつた揚げ	スケソウダラ			でん粉	油	脂質 24.9 g
	切り干し大根のナムル			こまつな にんじん 切り干しだいこん もやし	砂糖	ごま ごま油	
	チーズ		チーズ				
	牛乳		牛乳				
16 (月)	麦入りカレー味ごはん				米 麦	油	エネルギー 801 kcal
	鶏肉ときのこのクリームソース	鶏肉 パーコン しろいんげん豆	粉チーズ 牛乳	にんじん パセリ ぶなしめじ たまねぎ		油 ホワイトルウ	たんぱく質 34.9 g
	ツナとコーンのサラダ	ツナ		コーン キャベツ		油	脂質 24.1 g
	乾燥小魚		カタクチイワシ		砂糖 でん粉		
	牛乳		牛乳				

17 (火)	ごはん				米		エネルギー 782 kcal
	さつまい	豆腐 豚肉 みそ		にんじん ねぎ ごぼう だいこん	さつまいも こんにゃく		たんぱく質 27.9 g
	餃子ロール	豚肉 鶏肉 大豆		キャベツ にら たまねぎ ねぎ にんにく しょうが	パン粉 砂糖 小麦粉 でん粉 こんにゃく	油 ラード	脂質 22.9 g
	きりざい	納豆		こまつな にんじん きゅうり たくあん		ごま	
	牛乳		牛乳				
18 (水)	ごはん				米		エネルギー 795 kcal
	白菜と打ち豆のみそ汁	打ち豆 みそ		えのきたけ はくさい	じゃがいも		たんぱく質 30.5 g
	さばのみそ煮	さば みそ		しょうが	砂糖		脂質 27.7 g
	茎わかめのきんぴら	さつま揚げ	茎わかめ	にんじん ごぼう	こんにゃく 砂糖	ごま油 油	
	牛乳		牛乳				
19 (木)	ココア揚げパン		脱脂粉乳		小麦粉 砂糖	ショートニング 油	エネルギー 794 kcal
	もずくスープ	豆腐	もずく	えのきたけ ねぎ			たんぱく質 30.1 g
	チーズオムレツ	卵	チーズ		でん粉 砂糖	油	脂質 34.1 g
	アーモンド入りシャキシャキサラダ			にんじん きゅうり	じゃがいも	アーモンド 油	
	アップルコンポート			りんご	砂糖		
	牛乳		牛乳				
	ミルメーク コーヒー味				砂糖		
20 (金)	ごはん				米		エネルギー 816 kcal
	ごまみそ汁	豆腐 みそ		こまつな にんじん ねぎ	じゃがいも	ごま	たんぱく質 30.5 g
	チキンたれかつ	鶏肉			パン粉 でん粉 砂糖	油	脂質 23.2 g
	五色漬け		昆布	にんじん だいこん たくあん キャベツ きゅうり			
	牛乳		牛乳				
23 (月)	音楽祭代休日						
24 (火)	大根菜めし			だいこんの葉	米	油 ごま	エネルギー 756 kcal
	鶏ごぼう汁	鶏肉 油揚げ		にんじん ごぼう だいこん まいたけ	こんにゃく		たんぱく質 33.6 g
	ししゃもフライ		ししゃも		パン粉 小麦粉	油	脂質 26.7 g
	白菜漬け		昆布	こまつな はくさい			
	牛乳		牛乳				
25 (水)	ごはん				米		エネルギー 781 kcal
	じゃがいものオイスターソース煮	生揚げ 豚肉		にんじん こまつな たまねぎ にんにく しょうが	じゃがいも 砂糖 でん粉	油	たんぱく質 26.4 g
	春巻	豚肉		キャベツ たまねぎ にんじん しいたけ しょうが	でん粉 砂糖 小麦粉 米粉	油 ごま油	脂質 22.1 g
	風味漬け		茎わかめ	キャベツ きゅうり しょうが		ごま	
	牛乳		牛乳				
26 (木)	ごはん				米		エネルギー 753 kcal
	わかめスープ	豆腐	わかめ	ねぎ もやし えのきたけ			たんぱく質 32.2 g
	アーモンド入りちりめんじゃこの佃煮		ちりめんじゃこ		砂糖	アーモンド	脂質 20.0 g
	じゃがいものきんぴら	豚肉		にんじん さやいんげん ごぼう	じゃがいも 砂糖 こんにゃく	油	
	牛乳		牛乳				
27 (金)	ごはん				米		エネルギー 754 kcal
	けんちん汁	豆腐		にんじん だいこん ごぼう	じゃがいも こんにゃく	油	たんぱく質 33.4 g
	豚肉のごまみそあえ	豚肉 みそ		しょうが	砂糖	ごま ごま油	脂質 24.1 g
	コーン入りひたし			こまつな もやし コーン			
	牛乳		牛乳				
30 (月)	ごはん				米		エネルギー 814 kcal
	白玉汁	鶏肉		にんじん ごぼう まいたけ えのきたけ	白玉もち こんにゃく		たんぱく質 26.1 g
	さといもコロッケ	鶏肉 大豆		たまねぎ	さといも 砂糖 パン粉 小麦粉	油	脂質 22.8 g
	アーモンドあえ			こまつな にんじん キャベツ	砂糖	アーモンド	
	牛乳		牛乳				
31 (火)	チキンカレーライス(麦ごはん)	鶏肉		にんじん たまねぎ ふなしめじ にんにく	米 麦 じゃがいも	カレーパウダー 油	エネルギー 782 kcal
	ヨーグルトあえ		ヨーグルト	みかん 黄桃 パイン			たんぱく質 22.3 g
	福神漬け			だいこん なす すいか れんこん にんじん しょうが しそ	砂糖	ごま	脂質 16.6 g
	牛乳		牛乳				
※天候不良や食材の流通状況、感染症の流行等により、やむをえず献立を変更することがあります。ご了承ください。 ※出汁・エキス・調味料についての記載は省略してあります。							

「芸術の秋」、「読書の秋」、「スポーツの秋」と、秋はいろいろなことに取り組むのよい季節です。そして、おいしい旬の食べ物がたくさん出回る「食欲の秋」でもあります。給食にもたくさん登場します。献立表から旬の食べ物を探してみましょう。

★★★ 今月の給食変更 ★★★
10月26・27日(木・金)：2年生給食なし(職場体験のため)