

10月献立カレンダー

※ 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。
 ※ 主な使用食材欄の**太字**：地場農産物を使用予定です。

・わかめ、ひじき、のりなどの海藻はエビ、カニの生息域で採取されています。
 ・片口いわし、しらすなどの小魚はエビ、カニが混ざる漁法で採取されています。
 ・あさりにカニが共生している

村松桜中学校

連絡	日 (曜)	献立名	主な材料						エネルギー たんぱく質	
			体をつくる		体の調子を整える		エネルギーになる			
			1群 魚・肉・卵 豆・豆製品	2群 牛乳・乳製品 小魚・海藻	3群 緑黄色野菜	4群 その他の野菜 果物	5群 穀類・いも類 砂糖	6群 油脂		
新人戦応援献立	1 火	主食	ごはん						806 Kcal	
		主菜	れんこんメンチカツ	豚肉 鶏肉		れんこん 玉ねぎ	パン粉 さとう 小麦粉	油		
		副菜	春雨の炒め物	豚肉		しょうが 玉ねぎ しいたけ だけのこ	春雨	油		
		飲み物	牛乳		にんじん 小松菜					
2 水	新人戦 給食なし									
3 木	3	主食	五目ごはん	鶏肉 油揚げ	ひじき	にんじん	ごぼう 枝豆	米 大麦	油	717 Kcal
		主菜	鱈(ます)のひと塩焼き	ます						
		副菜	風味漬け				きゅうり しょうが キャベツ		ごま油	
		飲み物	牛乳			にんじん	大根 こんにゃく えのきたけ ねぎ		ごま	
4 金	4	主食	ごはん						798 Kcal	
		主菜	鰯(いわし)の生姜煮	いわし			しょうが	さとう でん粉		
		副菜	ごま酢和え			にんじん	キャベツ もやし 切り干し大根	さとう		ごま
		飲み物	牛乳			にんじん	玉ねぎ ししいたけ こんにゃく 枝豆	じゃがいも		さとう
7 月	7	主食	ごはん						782 Kcal	
		主菜	チキンみそカツ	鶏肉 みそ			パン粉 小麦粉 米粉 でん粉	油		
		副菜	ひじきとツナのサラダ	ツナ 大豆	ひじき		キャベツ きゅうり	さとう		油
		飲み物	牛乳			にんじん 小松菜 にら	ワンタン パン粉 さとう			
8 火	8	主食	栗ごはん						720 Kcal	
		主菜	太刀魚(たちうお)の磯辺フライ	たちうお	青のり			パン粉 小麦粉 米粉 でん粉		油
		副菜	ごまびたし			にんじん ほうれ	もやし コーン			ごま
		飲み物	牛乳			にんじん	えのきたけ ねぎ			
9 水	9	主食	ごはん						763 Kcal	
		主菜	五目肉団子(2コ)	鶏肉		にんじん	しょうが 玉ねぎ キャベツ	パン粉 さとう でん粉		油
		副菜	きんぴら	さつま揚げ		にんじん さやいんげん	ごぼう れんこん こんにゃく	さとう		油 ごま
		飲み物	牛乳			にんじん	玉ねぎ キャベツ	じゃがいも		
10 木	10	主食	ツナカレーピラフ						755 Kcal	
		主菜	ウインナー玉子ロール	ツナ 卵		にんじん パセリ	玉ねぎ コーン	米 大麦		
		副菜	小松菜とアーモンドのサラダ	かまぼこ		にんじん 小松菜	もやし			油 アーモンド
		飲み物	牛乳			にんじん	セロリ 玉ねぎ キャベツ	じゃがいも		
11 金	11	主食	ごはん						880 Kcal	
		主菜	鯖(さば)の中華ソースかけ	さば みそ				でん粉 さとう		油 ごま油
		副菜	さといもサラダ	鶏肉 大豆		にんじん	きゅうり コーン	さといも		マヨネーズ
		飲み物	牛乳			小松菜	大根 えのきたけ ねぎ			
14 月	《体育の日》									
15 火	15	主食	華やかごはん						770 Kcal	
		主菜	豚肉と大豆のチリソース煮	豚肉 大豆		青菜 にんじん	コーン 梅	米		
		副菜	即席漬け			ピーマン トマト	しょうが にんにく 玉ねぎ	でん粉 さとう		油 じゃがいも ごま油
		飲み物	牛乳			にんじん	キャベツ きゅうり			ごま
16 水	16	主食	ごはん						750 Kcal	
		主菜	赤魚(あかうお)の照り焼き	あかうお						ごま
		副菜	たくあんナムル				たくあん きゅうり もやし			ごま油
		飲み物	牛乳			にんじん	大根 こんにゃく	さといも		さとう

連絡	日 (曜)	献立名	主な材料						エネルギー たんぱく質		
			体をつくる		体の調子を整える		エネルギーになる				
			1群 魚・肉・卵 豆・豆製品	2群 牛乳・乳製品 小魚・海藻	3群 緑黄色野菜	4群 その他の野菜 果物	5群 穀類・いも類 砂糖	6群 油脂			
17 木	17	主食	ごはん						819 Kcal		
		主菜	ハンバーグきのこソース	鶏肉 豚肉			トマト	玉ねぎ しめじ マッシュルーム		さとう	油
		副菜	ミックスビーンズサラダ	大豆 白いんげん 金時豆		にんじん ブロッコリー	キャベツ			油	
		飲み物	牛乳			にんじん 小松菜	えのきたけ コーン ねぎ	でん粉			
18 金	18	主食	ごはん						807 Kcal		
		主菜	鮭(さけ)メンチカツ	さけ たら				玉ねぎ マッシュルーム		パン粉 小麦粉 さとう	油
		副菜	切り干し大根のソース炒め	ベーコン	青のり			しょうが 玉ねぎ 切り干し大根			油
		飲み物	牛乳			にんじん 絹さや	ごぼう えのきたけ だけのこ ねぎ	春雨			
食育の日	19 土	合唱祭 給食なし									
21 月	《合唱祭振替休日》										
22 火	《即位礼正殿の儀》										
23 水	23	主食	白菜と豚肉のうま煮丼	白菜 豚肉				米 大麦		793 Kcal	
		主菜	枝豆シュウマイ				たら	玉ねぎ えだ豆	でん粉 さとう 小麦粉		
		副菜	わかめのさっぱり和え			わかめ	にんじん	きゅうり キャベツ	さとう		ごま
		飲み物	牛乳			にんじん	うずら卵 豚肉 なると	玉ねぎ だけのこ チンゲン菜	でん粉		ごま油
24 木	24	主食	ごはん						796 Kcal		
		主菜	鯖(さば)のごま照り焼き	さば						さとう でん粉	ごま
		副菜	切り干し大根の炒め煮	さつま揚げ			にんじん さやい	ごぼう 切り干し大根		さとう	油 ごま
		飲み物	牛乳			わかめ	にんじん	えのきたけ ねぎ		じゃがいも	
25 金	25	主食	玉子カレーライス 麦ごはん						912 Kcal		
		主菜	(玉子カレー)	うずら卵 豚肉 大豆 豆乳		にんじん トマト	にんにく しょうが りんご	玉ねぎ キャベツ		じゃがいも 小麦粉 カレー粉	油
		副菜	りんごとアーモンドのサラダ					キャベツ きゅうり りんご			油
		飲み物	牛乳			にんじん	なす すいか れんこん 大根 しょうが	さとう		ごま	
28 月	28	主食	ごはん						723 Kcal		
		主菜	鶏肉の照り焼き	鶏肉							ごま
		副菜	きゅうりともやしの中華和え	かまぼこ		にんじん	きゅうり もやし コーン			さとう	ごま油
		飲み物	牛乳			にんじん	豚肉 生揚げ みそ	ハム しょうが 玉ねぎ 白菜 キムチ 白菜			ごま
29 火	29	主食	ごはん						797 Kcal		
		主菜	さといもコロッケ	豚肉				玉ねぎ		じゃがいも 小麦粉	油
		副菜	秋色おひたし			にんじん きく ほうれん草	もやし			ごま	
		飲み物	牛乳			にんじん 小松菜	えのきたけ ねぎ	ふ			
30 水	30	主食	ごはん						848 Kcal		
		主菜	ケチャップライス			にんじん トマト	コーン	米 大麦			
		副菜	わかめサラダ	ツナ	わかめ	にんじん	きゅうり キャベツ	さとう		ごま油	
		飲み物	牛乳								
31 木	31	主食	ごはん						798 Kcal		
		主菜	鱈(ます)の紅葉焼き	ます		にんじん 青ねぎ	ねぎ			マヨネーズ	
		副菜	五泉美人サラダ	大豆	ひじき	ブロッコリー	キャベツ れんこん	さとう		油	
		飲み物	牛乳			にんじん 小松菜	大根 ごぼう ししいたけ	さといも			

地場農産物の野菜の多くは、「よりね家」さんから納品していただいています。今月は「さといも、玉ねぎ、長ねぎ」です。「新潟大学村松ステーション」さんの「玉ねぎ、じゃがいも、にんじん」を使用します。また、「米、しいたけ、りんご、れんこん」は五泉市でとれたものを使用しています。