

10月予定表 (中学校)

湯之谷給食センター

10月の地場産物	1	2	3	4
<p>がっ じば さん ぶつ</p> <p>魚沼産</p> <p>コシヒカリ、深雪豚、深雪ひす、ねぎ、さつまいも、えのきだけ、ブロッコリー、カリフラワー、だいこん、だいず、にいがたけんさん</p> <p>新潟県産</p> <p>牛乳、干しいたけ、たくあん、旬の野菜類</p>	<p>1.2年なし</p> <p>カレーマヨサラダ 豚肉の鉄骨煮</p> <p>ごはん 野菜ごま汁</p> <p>牛乳、豚肉、しらす、ハム、油揚げ、みそ、大豆</p> <p>米、油、砂糖、ごま、マロニー、マヨネーズ、じゃがいも、すりごま</p> <p>ごぼう、人参、キャベツ、たくあん、南瓜、しめじ、ねぎ</p> <p>小 662 中 797</p>	<p>1.2年なし</p> <p>バナとパンネのソテー (フランクフルトカレーソース)</p> <p>ドックコッペ (背割米粉パン)</p> <p>ごはん コーンポタージュ</p> <p>牛乳、豚肉、みそ、ぎょうざ</p> <p>米、片栗粉、パンネ、油、バター</p> <p>人参、玉葱、青ピーマン、しめじ、いんげん、コーン、コーン</p> <p>小 646 中 803</p>	<p>ヨーグルト</p> <p>ツナそぼろ丼 つみれ汁</p> <p>豚肉、鶏肉、ツナ、のり、牛乳、つみれ、豆腐、みそ、ヨーグルト</p> <p>米、油、砂糖</p> <p>生葱、コーン、人参、小松菜、コーン、大根、ごぼう、ほうれん草、ねぎ、生葱</p> <p>小 659 中 791</p>	<p>りんご 大学芋</p> <p>大麦麵 和風汁</p> <p>豚肉、なると、わかめ、油揚げ、牛乳</p> <p>大麦麵、さつまいも、油、砂糖、ごま</p> <p>人参、白菜、えのきだけ、椎茸、ねぎ、小松菜、りんご、みかん</p> <p>小 665 中 858</p>
<p>豚肉と千切り野菜炒め</p> <p>卵ウィンナーロール</p> <p>ごはん 白菜スープ</p> <p>牛乳、卵、ウィンナー、豚肉、油揚げ、豆腐、みそ</p> <p>米、じゃがいも、砂糖、ごま、油</p> <p>にら、もやし、人参、生葱、にんにく、えのきだけ、白菜、小松菜、ねぎ</p> <p>小 595 中 722</p>	<p>ごまあえ シヤモの磯部揚げ</p> <p>ごはん 肉じゃが</p> <p>牛乳、ししゃも、青のり、油揚げ、豚肉</p> <p>米、薄力粉、油、砂糖、ごま、じゃがいも、白滝</p> <p>小松菜、もやし、人参、きゅうり、生葱、玉葱、しめじ、いんげん</p> <p>小 664 中 784</p>	<p>チャプチェ 甘酢ギョーザ</p> <p>ごはん みそワタンスープ</p> <p>牛乳、豚肉、みそ、ぎょうざ</p> <p>米、片栗粉、油、砂糖、春雨、ごま、ごぼう、ワタンスープ</p> <p>人参、にら、たけのこ、枝豆、きくらげ、生葱、もやし、白菜、ねぎ</p> <p>小 688 中 850</p>	<p>目の愛護ゼリー ツナコーンサラダ</p> <p>カレーライス</p> <p>豚肉、牛乳、ツナ</p> <p>米、油、じゃがいも、砂糖、ブルーベリーゼリー</p> <p>玉葱、人参、しめじ、キャベツ、きゅうり、コーン</p> <p>小 663 中 791</p>	<p>大根きんぴら 魚のもみじ焼き</p> <p>ごはん 白菜のみそ汁</p> <p>牛乳、鯖、さつまいも、厚揚げ、みそ</p> <p>米、ノンエッグマヨ、ごぼう、砂糖、ごま</p> <p>人参、大根、ごぼう、人参、白菜、しめじ、小松菜</p> <p>小 598 中 730</p>
<p>スポーツの日</p>	<p>野菜チャンプルー アジフライ</p> <p>ごはん 大根の中華スープ</p> <p>牛乳、豆腐、ベーコン、鶏肉、アジ</p> <p>米、油、ごま油</p> <p>人参、キャベツ、もやし、ピーマン、大根、たけのこ、ねぎ、椎茸、ほうれん草</p> <p>小 659 中 815</p>	<p>花野菜のヌーリオオリーブ もったいないのスコップメンチ</p> <p>じゃがいものスープ</p> <p>黒色コッペ</p> <p>牛乳、豚肉、チーズ、ベーコン</p> <p>コッペパン、黒砂糖、パン粉、オリーブ油、じゃがいも</p> <p>玉葱、キャベツ、ブロッコリー、カリフラワー、しめじ、にんにく、ほうれん草</p> <p>小 602 中 745</p>	<p>たくあんサラダ ミックスビーンズの揚げ煮</p> <p>ごはん 野菜汁</p> <p>牛乳、豆腐、豚肉、かつお節、鶏肉、みそ</p> <p>米、じゃがいも、油、砂糖、ごま、さつまいも、つきごん</p> <p>れんこん、ねぎ、キャベツ、人参、たくあん、もやし、きゅうり、大根、ごぼう、えのきだけ</p> <p>小 651 中 781</p>	<p>みかん じゃがチーズ</p> <p>中華麵 五目うま煮め</p> <p>豚肉、さつまいも、牛乳、ウィンナー、チーズ</p> <p>中華麵、油、片栗粉、ごま油、じゃがいも、バター</p> <p>玉葱、たけのこ、椎茸、人参、白菜、チンゲン菜、みかん</p> <p>小 68 中 885</p>
<p>のりずあえ ハムチーズサンド</p> <p>ごはん キムチ豚汁</p> <p>牛乳、ハム、チーズ、ツナ、のり、豚肉、豆腐、みそ</p> <p>米、油、砂糖、じゃがいも</p> <p>小松菜、もやし、キャベツ、大根、人参、ごぼう、ねぎ、キムチ漬け</p> <p>小 784</p>	<p>いそかあえ 厚揚げのごまだれ</p> <p>ごはん 打ち豆汁</p> <p>牛乳、生揚げ、竹輪、のり、わかめ、打ち豆、みそ</p> <p>米、片栗粉、油、ごま、砂糖、じゃがいも</p> <p>ほうれん草、もやし、大根、えのきだけ、ねぎ</p> <p>小 605 中 738</p>	<p>大豆の磯煮 車麩の揚げ煮</p> <p>ごはん 沢煮椀</p> <p>牛乳、大豆、鶏肉、さつまいも、豆腐</p> <p>米、車麩、油、砂糖、つきごん、マロニー</p> <p>ごぼう、人参、椎茸、えのきだけ、ねぎ、小松菜</p> <p>小 603 中 736</p>	<p>おろしあえ 鯖の生姜焼き</p> <p>ごはん いも煮</p> <p>牛乳、鯖、豚肉、豆腐</p> <p>米、里芋、白滝、砂糖</p> <p>大根、菊の花、えのきだけ、ほうれん草、白菜、人参、ねぎ</p> <p>小 572 中 703</p>	<p>合唱コンクール</p>
<p>昆布和え 鶏肉と高野豆腐の甘辛</p> <p>ごはん わかめ汁</p> <p>牛乳、鶏肉、凍り豆腐、塩昆布、豆腐、わかめ、みそ</p> <p>米、片栗粉、油、鶏卵、砂糖、ごま油</p> <p>生葱、ごぼう、人参、キャベツ、ほうれん草、たくあん、えのきだけ、ねぎ</p> <p>小 611 中 739</p>	<p>豚肉と大根の炒め煮 きりざい</p> <p>ごはん こまつなのみそ汁</p> <p>牛乳、納豆、のり、豚肉、油揚げ、わかめ、みそ</p> <p>米、ごま、白滝、ごま油、じゃがいも</p> <p>人参、たくあん、野沢菜、大根、生葱、小松菜、えのきだけ</p> <p>小 606 中 739</p>	<p>シャキシャキポテトサラダ スクランブルエッグの中華あん</p> <p>いちごジャム米粉パン</p> <p>白菜と肉団子のスープ</p> <p>牛乳、ウィンナー、たまご、ハム、鶏肉、豚肉</p> <p>米、粉、油、砂糖、ごま油、片栗粉、じゃがいも</p> <p>ねぎ、えのきだけ、人参、コーン、玉葱、生葱、白菜、もやし、たけのこ、椎茸、きくらげ</p> <p>小 629 中 777</p>	<p>みかん かぼちゃサラダ</p> <p>さつまいものハヤシライス</p> <p>豚肉、ツナ、ジャブ</p> <p>米、さつまいも、油、ノンエッグマヨ</p> <p>にんにく、玉葱、人参、しめじ、エリンギ、小松菜、コーン、南瓜、枝豆、みかん</p> <p>小 676 中 825</p>	<p>日にち</p> <p>副菜 主菜</p> <p>主食 汁物</p> <p>あかのためもの(からだをつくる)</p> <p>きいろのためもの(エネルギーになる)</p> <p>みどりのためもの(からだのちょううしをととのえる)</p> <p>しょうがつこう エネルギー ちゅうがつこう エネルギー</p>