



2024年 10月のこんだて表

見附市学校給食センター

TEL (62) 2244

FAX (62) 2238

	月	火	水	木	金
	* 10月の予定 * * 小学校 * 2日 新潟小なし 7日 第二小・葛巻小なし 10日・11日 上北谷小5・6年なし 11日・15日 見附小1年なし 17日 名木野小4年なし 21日 田井小・新潟小なし 25日 上北谷小なし 28日 見附小・第二小・田井小・今町小なし * 特別支援学校 * 7日 給食なし 17日・18日 中学部2年なし * 中学校 * 8日 見附中・今町中・西中なし 南中1年・2年なし 15日 南中2年・3年なし 16日 南中2年なし 18日 見附中なし 21日 今町中なし 25日 西中なし 28日 南中なし		見附市のホームページに給食レシピが掲載されています。  このQRコードからご覧になれます。		ひ 日 きし 標準 ふく 副菜 しゅ 主菜 牛乳 しゅ 主食 しる 汁物 小 kcal 中 kcal 小 g 中 g 家庭で補ってほしい食品 赤：体をつくるもとになる食品 緑：体の調子を整えるもとになる食品 黄：エネルギーのもとになる食品
こんだて	10月のお米は 新潟小学校区産と 見附小学校区産の つきあかりです。 市内の生産者さんに 感謝して、味わって いただきますよ。 	1 なすとピーマンのみそ炒め ツナオムレツ ごはん じゃが芋のみそ汁 601 kcal 706 kcal 1.7 g 2.2 g 海藻類 牛乳 ツナ 卵 豚肉 みそ 揚げ 豆腐 しょうが にんにく ピーマン なす たけのこ にんじん 玉ねぎ えのきたけ 小松菜 りんご 米 油 ごま油 砂糖 じゃが芋	2 ポテトサラダ ホイコーロー ごはん キムチスープ 621 kcal 731 kcal 2.2 g 2.5 g 種実類 牛乳 豚肉 厚揚げ みそ しょうが にんにく にんじん えのきたけ キムチ キャベツ もやし ねぎ にら きゅうり コーン ピーマン しいたけ 米 油 砂糖 ごま油 片栗粉 じゃが芋	3 中学校大会応援献立 ナムル みそダレチキンかつ ごはん うち豆汁 631 kcal 742 kcal 2.0 g 2.4 g 卵類 牛乳 鶏肉 みそ 油揚げ うち豆 もやし 小松菜 にんじん 白菜 大根 ねぎ 米 油 砂糖 ごま油 ごま パン粉 小麦粉 米粉	4 ミートペンネ いがのネギ塩焼き ごはん どさんこスープ 588 kcal 692 kcal 1.8 g 2.1 g 根菜類 牛乳 いか ベーコン 豚肉 わかめ みそ しょうが にんにく 玉ねぎ にんじん トマト もやし ねぎ メンマ 米 マカロニ 油 ごま油 ごま 水あめ
エネルギー					
塩分					
補ってほしい食品					
あか					
みどり					
きいろ					
こんだて	7 アーモンド入りマリネ あじフライ ごはん しょう油 塩ちゃんこ汁 640 kcal 760 kcal 2.5 g 2.7 g くだもの 牛乳 ひじき あじ 鶏肉	8 チーズ コンコンスナック えび入り中華丼 （麦ごはん） 643 kcal 751 kcal 1.3 g 1.7 g きのこ類 牛乳 えび 豚肉 大豆 のり チーズ きくらげ にんじん キャベツ 赤しそ 玉ねぎ ごぼう しょうが にんにく れんこん チンゲン菜 米 大麦 油 砂糖 片栗粉 さつま芋	9 目の愛護デー献立① フレンチサラダ 豆腐ハンバーグ ブルーベリージョア 米粉 秋の香り コッパン シチュー 596 kcal 690 kcal 3.0 g 3.3 g 魚類 ジョア 豆腐 鶏肉 牛乳 キャベツ きゅうり トマト にんじん コーン ブロッコリー 玉ねぎ しめじ 米粉パン 砂糖 油 さつま芋 ルウ 米粉 ラード	10 目の愛護デー献立② にんじんしりしり さんまのかつお節煮 ごはん かぼちゃのみそ汁 635 kcal 753 kcal 2.0 g 2.7 g 肉類 牛乳 さんま ツナ かつお節 油揚げ 豆腐 みそ にんじん もやし かぼちゃ 小松菜 玉ねぎ レモン 米 油 砂糖	11 りんご 海藻サラダ ビーンズドライカレー （麦ごはん） 680 kcal 797 kcal 2.9 g 3.4 g 根菜類 牛乳 豚肉 大豆 いんげん豆 わかめ 昆布 茎わかめ 玉ねぎ にんじん セロリー トマト しょうが にんにく ブロッコリー キャベツ りんご 米 大麦 じゃが芋 油 ルウ 砂糖 ごま油 ごま
エネルギー					
塩分					
補ってほしい食品					
あか					
みどり					
きいろ					
こんだて	14 スポーツの日 世界食料デー 	15 たくあん和え たらとポテトのチリソース ごはん わかめスープ 598 kcal 703 kcal 1.9 g 2.2 g 卵類 牛乳 助宗だら 大豆 わかめ 豆腐 ピーマン にんにく しょうが ねぎ	16 れんこんのカレー金平 野菜しゅうまい2個 ごはん 大根と厚揚げのオイスター煮 619 kcal 759 kcal 2.0 g 2.4 g くだもの 牛乳 鶏肉 厚揚げ さつま揚げ 豚肉 コーン れんこん にんじん 玉ねぎ	17 和風マカロニサラダ 鮭の塩焼き まいたけ 秋なすのみそ汁 ごはん 612 kcal 726 kcal 2.7 g 3.4 g 肉類 牛乳 鮭 ツナ 大豆 かつお節 豆腐 油揚げ みそ まいたけ キャベツ 小松菜 しめじ	18 じゃこ和え 厚焼き玉子 ゆかり 肉じゃが ごはん 591 kcal 699 kcal 2.1 g 2.6 g 種実類 牛乳 卵 ちりめんじゃこ 豚肉 厚揚げ ほうれん草 きゅうり キャベツ
エネルギー					
塩分					
補ってほしい食品					
あか					

みどり	★10月16日は世界食糧デー★		にんじん キャベツ きゅうり たくあん しめじ トマト もやし 米 ジャが芋 片栗粉 油 砂糖 ごま	きくらげ いんげん 大根 ほうれん草 小松菜 ごぼう にんにく しょうが 米 油 砂糖 片栗粉 ラード パン粉 小麦粉	切干大根 なす にんじん ねぎ 米 マカロニ ノンエッグマヨネーズ	赤しそ もやし にんじん 玉ねぎ しいたけ いんげん ねぎ しょうが 米 ごま油 ジャが芋 砂糖 油
きいろ						
こ ん だ て	21	22	23	24	25	
	のり酢和え 大豆とさつま芋の揚げ煮	23日は中越大地震から20年 切干大根のカレー炒め 鯖の神楽南蛮みそ焼き 乾パン	中のみチーズ ツナサラダ 鶏の焼きつくね (セルフツナサンド)	なし 梨	なっとうあえ 揚げ出し豆腐のあんかけ	
	ごはん 高野豆腐の 玉子とじ	ごはん 豆腐の 中華スープ	ごはん ミネスト ローネ	豚キムチ丼 神楽南蛮みそ (麦ごはん) 入りなめこ汁	ごはん さつま汁	
	エネルギー 692 kcal 821 kcal 塩分 1.9 g 2.3 g	エネルギー 609 kcal 725 kcal 塩分 1.8 g 2.0 g	エネルギー 625 kcal 805 kcal 塩分 2.8 g 3.9 g	エネルギー 592 kcal 694 kcal 塩分 1.8 g 2.1 g	エネルギー 634 kcal 736 kcal 塩分 1.8 g 2.1 g	
補ってほしい食品	くだもの		豆・豆製品		魚類	種実類
あか	牛乳 大豆 ちりめんじゃこ のり 卵 ツナ 高野豆腐 鶏肉		牛乳 鶏肉 ツナ ベーコン 中のみチーズ		牛乳 豚肉 豆腐 みそ	
みどり	にんじん もやし 小松菜 玉ねぎ しいたけ きぬさや		玉ねぎ キャベツ にんじん コーン にんにく セロリー トマト れんこん ねぎ		玉ねぎ にんじん にら もやし キムチ なめこ 大根 ねぎ 神楽南蛮 梨	
きいろ	米 片栗粉 さつま芋 油 砂糖 ごま		米粉パン ノンエッグマヨネーズ 油 じゃが芋 マカロニ 砂糖 パン粉		米 大麦 油 砂糖 片栗粉 ごま	
こ ん だ て	28	29	30	31	★都合により献立を 変更する場合があります。 あらかじめ、 ご了承ください。	
	アーモンド金平 ぎょうざ2個	カレーおひたし チキンチキンごぼう	きりぼしだいこん 切干大根のペペロンチーノ 豚肉のなんばん焼き	ハロウィン献立 ハロウィンサラダ いわしの蒲焼き		
	中華めん わかめしょうが醤油 ラーメンスープ	ごはん えのきの みそ汁	ごはん 白菜と あさりのスープ	ごはん 秋の 豆乳汁		
	エネルギー 628 kcal 779 kcal 塩分 3.9 g 4.5 g	エネルギー 623 kcal 732 kcal 塩分 1.6 g 1.9 g	エネルギー 631 kcal 745 kcal 塩分 2.1 g 2.4 g	エネルギー 674 kcal 777 kcal 塩分 1.9 g 2.2 g		
補ってほしい食品	豆・豆製品		小魚類		くだもの	
あか	牛乳 豚肉 わかめ なたと 鶏肉 さつま揚げ		牛乳 豚肉 ベーコン 鶏肉 あさり		牛乳 いわし ハム 豆腐 豚肉 みそ 豆乳	
みどり	にんじん キャベツ もやし 玉ねぎ ねぎ メンマ コーン しょうが にんにく ごぼう いんげん にら		玉ねぎ キャベツ コーン 切干大根 にんにく にんじん 白菜 ねぎ		かぼちゃ きゅうり コーン 白菜 にんじん しめじ 小松菜	
きいろ	中華めん 油 ごま油 砂糖 アーモンド 小麦粉 ラード		米 油 ジャが芋 砂糖		米 ノンエッグマヨネーズ 里芋 砂糖	

10月の見附産野菜
(予定)

大根・にんじん・里芋・
白菜・キャベツ・長ねぎ・
きゅうり・さつま芋・
れんこん・にら・小松菜・
かぼちゃ・なす

2024年 10月の給食だより

食事でエネルギーや栄養を しっかりとりましょう

スポーツをする人はエネルギーや栄養素を多く必要とします。さらに、子どもは成長に使う分も必要です。家族より量を増やしたり、料理を追加したりして、しっかりエネルギーや栄養素をとりましょう。



日常の分

成長に使う分

運動の分

バランスが大切

やみくもに練習をすればよいのではなく、適度な運動と栄養バランスのよい食事、十分な休養をとることが大切です。

実りの秋・食欲の秋 旬の味覚を楽しもう!

給食のお米は、9月上旬から6年度産を食べています。

ごはんの食べ方





給食で見附産のごはんと
ともに、秋に美味しい食べ物
を探してみることが出来る時
期です！



！
すな
の
！
も
よ
り
しんまい きせつ
新米の季節です。
あじ
よく味わっていただきますしょう。