



日 (曜)	こんだて	体をつくる		エネルギーのもと		体の調子をととのえる		調味料 など	栄養価	
		たんぱくしつ	むきしつ	たんすいかぶつ	ししつ	ビタミン				
2 (木)	せかいのりょうり 《ベトナム》									
	コムガー	とりにく		★にしくのコシヒカリ	こめあぶら		ながねぎ にんにく	たまねぎ しょうが	カレーこ しょうゆ ナンブラー	I補† - 577 kcal
	フォーボー	ぎゅうにく		ビーフン		にんじん みすな	たまねぎ もやし	しいたけ しょうゆ しお ナンブラー	さけ	たんばく質 21.1 g
	きゅうりのあえもの			さとう		むらさきたまねぎ パセリ	きゅうり レモン	キャベツ にんにく	しょうゆ いちみつがらし	脂質 18.9 g
	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう							食塩相当量 2.1 g
マンゴープリン	さとう みずあめ	ぎゅうにゅう				マンゴー				
3 (金)	ゆかりごはん			こめ		あかじそ		しお	I補† - 542 kcal	
	じゃがいもとたまねぎのみそしる	みそ		じゃがいも		きぬさや	たまねぎ えのきだけ	にぼしこ		たんばく質 18.0 g
	コーンしゅうまい	とうふ タラ		こむぎこ さとう かたくりこ	あぶら		コーン たまねぎ	しお みりん		脂質 15.7 g
	アーモンドあえ			さとう	アーモンド	こまつな にんじん	きりぼしだいこん キャベツ	しょうゆ		食塩相当量 2.3 g
	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう							
6 (月)	ごはん			こめ					I補† - 614 kcal	
	おつきみじる	とりにく		しらたまもち		にんじん みすな きぬさや	ごぼう ながねぎ	けずりぶし こんぶだし	しょうゆ みりん	たんばく質 25.6 g
	ハンバーグケチャップソース	とりにく ぶたにく		さとう		トマト	たまねぎ しょうが	にんにく	しお こしょう	脂質 17.5 g
	おひたし					こまつな	キャベツ	しょうゆ		食塩相当量 2.0 g
	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう							
7 (火)	ごはん			こめ					I補† - 617 kcal	
	わかめのみそしる	みそ	わかめ	じゃがいも			もやし ながねぎ	にぼしこ		たんばく質 23.7 g
	サバのみそに	サバ みそ		さとう			しょうが	かつおびし こんぶだし	みりん	脂質 21.6 g
	あきやさいのにももの	とりにく		さといも さとう	こめあぶら	にんじん いんげん	だいこん れんこん しいたけ	こんにゃく みりん しょうゆ	さけ	食塩相当量 2.6 g
	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう							
8 (水)	せかいのりょうり 《ジョージア》									
	ごはん			こめ						I補† - 687 kcal
	シュクメルリ	とりにく	ぎゅうにゅう チーズ	ホワイトルウ さつまいも	こめあぶら	にんじん パセリ	たまねぎ にんにく	しお こしょう しょうゆ		たんばく質 25.2 g
	ヒンカリ	ぶたにく とりにく		さとう こむぎこ	あぶら		しょうが ながねぎ	ぜらチン しょうゆ オイスターソース	す	脂質 25.8 g
	きゅうりとトマトのナッツサラダ				アーモンド こめあぶら	トマト	きゅうり キャベツ	す てんびしお こしょう		食塩相当量 1.6 g
ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう								
9 (木)	だいこんなめし				ごま ごまあぶら こめあぶら	だいこんのは	だいこん	しお しょうゆ さけ	I補† - 614 kcal	
	だいこんがしゅやくのおでん	ちくわ		さんおんとう		にんじん	だいこん	こんにゃく みりん けずりぶし しお こんぶだし	さけ	たんばく質 20.3 g
	はるまき	ぶたにく		こむぎこ さとう かたくりこ	ごまあぶら こめあぶら	にんじん	キャベツ しいたけ	たまねぎ しょうが	オイスターソース しょうゆ しお	脂質 18.6 g
	マカロニサラダ	ロースハム		マカロニ	ノンエッグマヨネーズ	にんじん	きゅうり	てんびしお こしょう		食塩相当量 1.8 g
	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう							
10 (金)	めぢからアップカレーライス	ぶたにく		こめ じゃがいも カレールウ さとう	こめあぶら	ブロッコリー にんじん パプリカ	たまねぎ にんにく	ケチャップ クミン しお	I補† - 621 kcal	
	ツナとほうれんそうのサラダ	ツナ			こめあぶら	ほうれんそう	コーン キャベツ	す てんびしお こしょう	たんばく質 19.1 g	
	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう						脂質 19.8 g	
	ブルーベリーゼリー			さとう みずあめ			ブルーベリー		食塩相当量 2.0 g	
14 (火)	ごはん			こめ					I補† - 618 kcal	
	すきやき	ぶたにく やきどうふ		さんおんとう		にんじん しゅんぎく	ごぼう えのきだけ はくさい ながねぎ	しらたき しょうゆ みりん		たんばく質 29.3 g
	カレイのからあげわふうあんかけ	マガレイ		かたくりこ さんおんとう	こめあぶら			しょうゆ みりん		脂質 21.1 g
	おからナポリタン	おから とりにく			こめあぶら	にんじん ビーマン	コーン たまねぎ	ケチャップ コンソメ ちゅうのうソース		食塩相当量 2.0 g
	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう							
15 (水)	せかいのりょうり 《タイ》									
	ガパオライス	ぶたにく		こめ さんおんとう	こめあぶら	むらさきたまねぎ パプリカ あおじそ	たまねぎ にんにく	なす	オイスターソース しょうゆ しお ナンブラー	I補† - 697 kcal
	トロトロめだまやき	たまご		みずあめ	あぶら				ぜらチン しお こんぶだし	たんばく質 33.2 g
	ヤムウンセン	エビ		はるさめ	ごまあぶら	むらさきたまねぎ にんじん	キャベツ にんにく	きゅうり レモン	しょうゆ とりがらだし	脂質 28.4 g
ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう							食塩相当量 1.7 g	
16 (木)	せかいのりょうり 《フランス》									
	クロワッサン		だっしぶんにゅう	こむぎこ さとう	ショートニング			しお	I補† - 683 kcal	
	ジュリエンヌスープ	ベーコン			こめあぶら	にんじん パセリ	キャベツ たまねぎ	セロリ	がらスープ こしょう しょうゆ しお しろワイン	たんばく質 25.9 g
	ハニーマスタードチキン	とりにく		かたくりこ はちみつ	こめあぶら		レモン	さけ しょうゆ つぶマスタード しろワイン		脂質 41.4 g
	マセドアンサラダ	ロースハム		じゃがいも	ノンエッグマヨネーズ		きゅうり コーン	しお す こしょう		食塩相当量 3.3 g
ぎゅうにゅう										

10月29日（水）は「アルビde給食」です。
今月は新潟市内の学校給食で、アルビレックス新潟のトップ選手が
食べているメニューが登場します。 お楽しみに！！



「★」がついている日は、「西区一斉コシヒカリ給食の日」です。
西区農政商工課から補助していただき、4月～3月まで、月に1回
西区のおいしいコシヒカリが登場します。 お楽しみに！！



17 (金)	きのこのおやまごはん	ぶたにく		さんおんとう	こめあぶら	にんじん	まいたけ しめじ えのきだけ	しょうゆ しろだし	I味付 -	560 kcal
	さつまいものみそしる	あぶらあげ みそ		さつまいも			だいこん たまねぎ	にぼしこ	たんばく質	22.5 g
	あつやきたまご	たまご		さとう	あぶら			しょうゆ す みりん しお	脂質	18.1 g
	チーズいりおひたし	かつおぶし	チーズ			こまつな にんじん	キャベツ	しょうゆ みりん	食塩相当量	2.8 g
	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう						食塩相当量	2.2 g
20 (月)	ごはん			こめ					I味付 -	557 kcal
	カレーじゃこふりかけ		ちりめんじゃこ	さとう	こめあぶら		たまねぎ にんにく	カレーこ みりん しお	たんばく質	25.9 g
	にくじゃが	ぶたにく		じゃがいも さんおんとう		にんじん	たまねぎ しょうが グリーンピース	しらたき しょうゆ さけ みりん しお	脂質	14.4 g
	ふくじんあえ			さとう	ごま	にんじん しそ	だいこん れんこん なす しょうが キャベツ きゅうり	しょうゆ みりん てんびしお	食塩相当量	2.1 g
	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう							
21 (火)	ごはん			こめ					I味付 -	546 kcal
	はくさいとうちまめのみそしる	うちまめ みそ		じゃがいも		こまつな	はくさい えのきだけ	にぼしこ	たんばく質	23.1 g
	ホッケのしおやき	ホッケ						しお	脂質	16.5 g
	ごもくきんぴら	ぶたにく		じゃがいも さんおんとう	こめあぶら	にんじん	れんこん ごぼう	しょうゆ みりん いちみつがらし	食塩相当量	2.3 g
	ぎゅうにゅう									
22 (水)	せかいのりょうり 《ギリシャ》 									
	ギロピタ（ピタパン）			こむぎこ さとう	ショートニング			しお	I味付 -	620 kcal
	（ギロス）	ぶたにく			オリーブオイル	トマト	たまねぎ にんにく	チリパウダー しお クミン こしょう	たんばく質	31.1 g
	レモンチキンかきたまスープ	たまご とりにく		こめ	オリーブオイル	にんじん パセリ	たまねぎ セロリ にんにく レモン	からスープ しお こしょう	脂質	26.4 g
	フライドポテト			じゃがいも	こめあぶら			しお	食塩相当量	2.5 g
23 (木)	ごはん			こめ					I味付 -	618 kcal
	かんぶつたっぷりほぞんしよくスープ	こうやどうふ ツナ	わかめ	はるさめ かたくりこ	ごまあぶら		きりぼしだいこん	だしバック しお しょうゆ こしょう	たんばく質	21.7 g
	ふっかつごまみそだれ	みそ		くるまふ パンこ さんおんとう	ごま ごまあぶら こめあぶら		にんにく	さけ みりん しょうゆ	脂質	20.7 g
	こんぶあえ		こんぶ			にんじん	キャベツ きゅうり	てんびしお	食塩相当量	2.6 g
	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう							
24 (金)	オムライス（チキンライス）	とりにく		こめ さとう	こめあぶら	にんじん	たまねぎ セロリ グリーンピース マッシュルーム	パブリカパウダー ケチャップ こしょう ちゅうのうソース	I味付 -	616 kcal
	（うすやきたまご）	たまご		かたくりこ				しお こしょう す	たんばく質	22.3 g
	（パックケチャップ）							ケチャップ	脂質	17.8 g
	チンゲンサイとホタテのスープ	ホタテ				チンゲンサイ にんじん	もやし きくらげ しめじ ながねぎ	からスープ しお こしょう しょうゆ	食塩相当量	2.5 g
	ボイルブロッコリー					ブロッコリー		てんびしお		
28 (火)	ごはん			こめ					I味付 -	623 kcal
	もずくとアサリのみそしる	アサリ みそ	もずく	じゃがいも			ながねぎ えのきだけ	にぼしこ	たんばく質	26.1 g
	ししゃもフライ		ししゃも （ぎょうらん）	こむぎこ パンこ	こめあぶら			こしょう	脂質	22.7 g
	きりぼしだいこんのいために	ぶたにく		さんおんとう	こめあぶら	にんじん	きりぼしだいこん しいたけ	つきこん みりん しょうゆ	食塩相当量	2.2 g
	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう							
29 (水)	アルビdeきゅうしよく									
	ごはん			こめ					I味付 -	626 kcal
	たまごスープ	たまご	わかめ	かたくりこ		にんじん	ながねぎ えのきだけ	からスープ しお こしょう しょうゆ	たんばく質	25.7 g
	ヤンニョムチキン	とりにく		かたくりこ さとう	こめあぶら ごまあぶら		にんにく	ケチャップ みりん テンメンジャン しお トウバンジャン さけ	脂質	20.0 g
	こまつなのナムル			さとう	ごまあぶら	こまつな	もやし コーン	しょうゆ す	食塩相当量	2.3 g
	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう							
30 (木)	みかんゼリー			さとう			みかん			
	ごはん			こめ					I味付 -	614 kcal
	しそひじきふりかけ	かつおぶし	ひじき	さとう	ごま	あかじそ	きくらげ	しょうゆ みりん	たんばく質	24.6 g
	ぶたにくとこんさいのにももの	うすらたまご ぶたにく	こんぶ	さんおんとう		にんじん	だいこん ごぼう	こんにゃく しお しょうゆ だしバック	脂質	23.2 g
	わふうのりポテトサラダ	ロースハム	やきのり	じゃがいも	ノンエッグマヨネーズ	はねぎ	キャベツ たまねぎ	しょうゆ	食塩相当量	2.2 g
31 (金)	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう							
	ハロウィンカレーライス	ぶたにく ウィンナー		カレールウ さとう	こめあぶら	かぼちゃ にんじん	たまねぎ にんにく	ケチャップ しお	I味付 -	579 kcal
	フレンチサラダ				アーモンド こめあぶら		キャベツ きゅうり パイナップル	す てんびしお こしょう	たんばく質	17.0 g
	のむヨーグルト		のむヨーグルト						脂質	15.3 g
一食あたりの平均		エネルギー たんばく質	611 kcal 24.1 g	脂質 食塩相当量	21.2 g 2.2 g	カルシウム 鉄	361 mg 3.0 mg			