

日曜	献立名	お も な 材 料						11月-kcal		給食予定等		
		あか おもに体をつくる		みどり おもに体の調子をととのえる		きいろ おもにエネルギーになる		たんぱく質g	脂質g			
		たんぱく質 1群：にく・魚・卵・だいす・だいす製品	ミネラル(無機質) 2群：牛乳・海藻・小魚・乳製品	ビタミン		炭水化物	脂質	食塩相当量g 小 / 中				
4火	ソフトめん					こむぎこ		710	836			
	ツナトマトソース	ツナ だいす しろいんげんまめ		にんじん トマト パセリ	たまねぎ にんにく	セロリ しめじ しょうが	こめこ さとう かたくりこ	あぶら	28.6		33.7	
	フレンチサラダ	とりにく		にんじん	キャベツ きゅうり	コーン りんご	さとう かたくりこ	あぶら	18.2		20.5	
	こめこのスイートポテト	だいす				さつまいも さとう マッシュポテト こめこ	ショートニング	1.9	2.6			
	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう									
5水	ごはん					こめ		609	836	竹俣特支高2なし		
	いかのいそべあげ	いか	あおのり			かたくりこ こむぎこ パンこ	あぶら	27.0	33.7			
	ごまマヨたくあえ			にんじん	キャベツ きゅうり	たくあん		ごま ノンエッグマヨネーズ	17.6		20.5	
	さわにんわん	ぶたにく かまぼこ		にんじん さやえんどう	ごぼう だけのこ えのきだけ しいたけ	はるさめ		2.5	2.6			
	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう									
6木	ごはん					こめ		616	781	竹俣特支高2なし 竹俣特支高3-1なし		
	さばのしおこうじやき	さば						25.9	32.5			
	くきわかめきんぴら	ぶたにく	くきわかめ	にんじん さやいんげん	ごぼう	さとう こんにゃく	あぶら	22.0	28.2			
	きのこじる	豆腐 あやめみそ			だいこん しめじ なめこ ねぎ	じゃがいも		1.9	2.6			
	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう									
7金	ごはん					こめ		640	817	東中1年なし いじみの分校なし 竹俣特支高2なし 竹俣特支高3-2なし		
	わふうカレーあんかけどん	あつあげ ぶたにく だいす		にんじん	しょうが はくさい	にんにく だけのこ たまねぎ しいたけ	ねぎ	さとう かたくりこ カレールウ	あぶら ごまあぶら		24.8	31.5
	えびシューマイ 2こ	えび たら ほたて			たまねぎ		パンこ さとう みずあめ こむぎこ かたくりこ	あぶら	20.8		25.9	
	はなやさいのおかかじょうゆあえ	かつおぶし		ブロッコリー	カリフラワー キャベツ	コーン		ごまあぶら	2.2		3.1	
	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう									
10月	ごはん					こめ		628	761	いじみの分校なし		
	チキンたれカツ	とりにく				パンこ こむぎこ さとう かたくりこ	あぶら	27.6	33.0			
	あおだいずのかみかみあえ	だいす かつおぶし		こまつな にんじん	キャベツ たくあん			16.3	18.8			
	わかめのみそしる	あぶらあげ あやめみそ	わかめ		もやし えのきだけ ねぎ	じゃがいも		2.5	3.4			
	ぎゅうにゅう、ミルメーク		ぎゅうにゅう			ミルメーク						
11火	せわりコッペパン		だっしふんにゅう			こむぎこ こめこ さとう	あぶら	660	844			
	チリドック	ウィンナー			しょうが にんにく たまねぎ	さとう	あぶら	24.7	30.7			
	コールスローサラダ				キャベツ きゅうり	コーン	ノンエッグマヨネーズ	30.1	37.4			
	とうにゅうクリームスープ	ベーコン とうにゅう だいす しろいんげんまめ		にんじん ブロッコリー	たまねぎ しめじ	コーン	じゃがいも こめこ ホワイトルウ	あぶら	3.1		4.1	
	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう									
12水	ごはん					こめ		629	766			
	にくだんご 2こ	ぶたにく だいす あつあげ みそ			しょうが にんにく たまねぎ	こめパンこ こんにゃくこ かたくりこ さとう こめこ	あぶら	23.9	28.7			
	はるさめのいためもの	ぶたにく とりにく だいす		こまつな にんじん	しょうが にんにく たまねぎ きくらげ	さとう はるさめ	ごまあぶら あぶら	18.4	21.4			
	たまごのコーンスープ	豆腐 たまご			コーン ねぎ メンマ	じゃがいも かたくりこ		2.2	2.8			
	中:ヨーグルト		ヨーグルト			さとう						
ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう										
13木	ごはん					こめ		625	764	竹俣特支 中2年なし		
	さといもコロッケ	とりにく			たまねぎ	パンこ こむぎこ さとう さといも	あぶら	23.3	27.5			
	こぶくろソース							19.0	22.2			
	れんこんのツナマヨサラダ	ツナ			キャベツ きゅうり れんこん	コーン	ノンエッグマヨネーズ	2.2	2.8			
	しばたふとあさりのみそしる	あさり あやめみそ		こまつな にんじん	ねぎ	じゃがいも しばたふ						
ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう										
14金	ごはん					こめ		705	867			
	あきのみりカレー	ぶたにく だいす		にんじん	しょうが にんにく たまねぎ しめじ りんご	さつまいも カレールウ	あぶら	21.7	25.8			
	ひじきサラダ	えだまめ	ひじき	にんじん	きゅうり キャベツ	コーン りんご	さとう	ごまあぶら	19.3		23	
	カットりんご				りんご			2.1	3			
	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう									
17月	ごはん					こめ		614	867	いじみの分校高2なし		
	たまごやき	たまご かつおぶし				さとう かたくりこ	あぶら	27.8	25.8			
	きりざい	なっとう		にんじん こまつな	たくあん			16.1	23			
	さつまいもとんじる	あつあげ あやめみそ ぶたにく だいす		にんじん	だいこん ごぼう しいたけ ねぎ	さつまいも こんにゃく		2.3	3			
	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう									
18火	こめこめん					こめこ こむぎこ		699	758	いじみの分校高2なし		
	きつねうどんじる	ぶたにく あぶらあげ かまぼこ		にんじん	だけのこ ごぼう しいたけ ねぎ	さとう		27.8	33.4			
	アーモンドいりだいがくいも					さつまいも くろざとう	アーモンド あぶら	18.8	18.6			
	こんにゃくサラダ				キャベツ きゅうり	コーン	こんにゃく さとう	ごまあぶら	2.8		2.9	
	みかん				みかん							
ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう										

日 曜	献立名	お も な 材 料						I類-kcal		給食予定等
		あか おもに体をつくる		みどり おもに体の調子をととのえる		きいろ おもにエネルギーになる		たんぱく質g		
		たんぱく質	ミネラル(無機質)	ビタミン		炭水化物	脂質	脂質g		
		1群：にく・魚・卵・だいす・だいす製品	2群：牛乳・海藻・小魚・乳製品	3群：緑黄色野菜	4群：その他の野菜・果物	5群：穀類・いも類・さとう	6群：あぶら・種実類	食塩相当量g 小 / 中		
19 水	ごはん					こめ		613	773	食育の日
	さばのみそに	さば みそ				さとう かたくりこ		27.7	34.9	
	あきのごまびたし			こまつな にんじん	キャベツ しめじ	さとう	ごま	19.1	23.8	
	あきのこにもん	とりにく かまぼこ		にんじん さやえんどう	ごぼう ししいたけ たけのこ れんこん	さといも さとう こんにゃく		2.4	2.9	
	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう							
20 木	ごはん					こめ		623	786	東小学習室1なし
	あじつきのり	かつおぶし	のり			さとう		17.4	22.9	
	はるまき	ぶたにく だいす		にんじん	たまねぎ キャベツ しょうが ししいたけ	ごむぎこ さとう かたくりこ こめこ はるさめ	あぶら	16.0	29.7	
	ピリからもやし			こまつな にんじん	もやし	さとう	ラーゆ ごまあぶら	1.9	2.8	
	どさんこスープ	ぶたにく とりにく あやめみそ	わかめ	にんじん	たまねぎ もやし メンマ コーン ねぎ にんにく しょうが		ごまあぶら			
	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう							
21 金	ごはん					こめ		689	839	竹俣特支なし キラッと新潟米☆ 地場もん献立
	とりにくのあまざけりんごソース	とりにく			りんご	かたくりこ さとう	あぶら	29.2	34.9	
	のりずあえ	ツナ	のり	にんじん こまつな	キャベツ もやし			24.7	29.0	
	しばたのめぐみじる	あつあげ あやめみそ ぶたにく		にんじん	えのきたけ だいこん ごぼう はくさい ねぎ	さつまいも		2.3	3.0	
	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう							
25 火	こくとうりんごパン		だっしふんにゅう		りんご	ごむぎこ さとう こくとう	あぶら	619	743	竹俣特支なし
	オムレツのきのこソース	たまご			えのきたけ ししいたけ マッシュルーム たまねぎ	さとう かたくりこ	あぶら	26.3	31.5	
	さつまいもサラダ	ツナ		ブロッコリー	キャベツ コーン	さつまいも	ノンエッグマヨネーズ	21.1	24.4	
	あさりいりコンソメスープ	あさり ベーコン しろいんげんまめ		にんじん	たまねぎ セロリ キャベツ			2.5	3.2	
	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう							
26 水	ごはん					こめ		620	751	
	いわしのかばやき	いわし				さとう かたくりこ	あぶら	25.6	30.3	
	ふうみあえ			にんじん	しょうが キャベツ きゅうり			20.1	23.3	
	とうにゅうなべ	とうにゅう ぶたにく とうふ あやめみそ		にんじん	だいこん えのきたけ ごぼう ししいたけ ねぎ	しらたき		2.1	2.7	
	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう							
27 木	ごはん					こめ		600	756	
	ハンバーグケチャップソース	とりにく ぶたにく だい す			たまねぎ	かたくりこ さとう デミグラスソース	あぶら	25.3	31.3	
	コーンひたし			こまつな にんじん	キャベツ コーン			19.4	23.4	
	しおちゃんこじる	とりにく なんと あぶらあげ		にんじん にら	だいこん えのきたけ はくさい ししいたけ もやし			2.0	2.8	
	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう							
28 金	ターメリックライス					こめ		617	760	いじみの分校 あやめ3なし
	とうにゅうチキンドリア	ベーコン とうにゅう しろいんげんまめ とりにく		にんじん 人参	たまねぎ ししいたけ エリンギ しめじ	こめこ	あぶら	22.7	28.1	
	ブロッコリーサラダ	ツナ		ブロッコリー にんじん	キャベツ レモン	さとう	あぶら	17.2	20.2	
	ラフランスゼリー				ラフランス	さとう		1.8	2.2	
	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう							

※太字は新発田市の地場産物、郷土料理です。 ※献立は食材などの都合により変更になることがあります。