

| 日曜 | 献立名 | おもな材料 | | | | | | I材料-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 | ミネラル(無機質) | ビタミン | | 炭水化物 | 脂質 | | | | |
| | | 1群：にく・魚・卵・だいず・だいず製品 | 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 | |
| 16火 | ゆでうどん | | | | | | | こむぎこ | | 722 884 | |
| | さつまいもとだいずのあげがらめ | だいず | | | | | | さつまいも さとう | あぶら | 26.0 31.8 | |
| | こんにゃくとかいそうのサラダ | | わかめ | | | キャベツ きゅうり コーン | | こんにゃく さとう | ごまあぶら | 20.6 24.4 | |
| | カレースープ | とりにく かまぼこ あぶらあげ | | | | しいたけ もやし しめじ たまねぎ ねぎ | | | | 3.0 3.9 | |
| | 中のみ:チーズ | | チーズ | | | | | | | | |
| | ぎゅうにゅう | | ぎゅうにゅう | | | | | | | | |
| 17水 | ごはん | | | | | | | こめ | | 652 801 | |
| | こめこぶりたれカツ | ブリ | | | | | | こめこ さとう | あぶら | 27.9 32.9 | |
| | しおこんぶあえ | | こんぶ | にんじん | | キャベツ きゅうり | | | | 22.1 25.4 | |
| | みそかきたまじる | とうもろこし あやめみそ たまご | | こまつな にんじん | えのき ねぎ | | | かたくりこ | | 2.6 3.1 | |
| | ぎゅうにゅう | | ぎゅうにゅう | | | | | | | | |
| 18木 | ハヤシライス(ターメリックライス) | | | | | | | こめ | | 696 852 | いじみの分校 最終日 |
| | (ハヤシライスのぐ) | ふたにく しろいんげんまめ | | にんじん トマトみずに | たまねぎ しめじ しょうが にんにく | | | こめこ じゃがいも こむぎこ さとう | あぶら | 25.4 30.7 | |
| | もみのきサラダ | ツナ | チーズ | にんじん ブロッコリー | キャベツ コーン りんご | | | さとう | あぶら | 21.2 24.1 | |
| | クリスマスケーキ | とうにゅう だいず | | | | | | こめこ みずあめ かたくりこ | ショートニング あぶら | 2.3 3.1 | |
| | ぎゅうにゅう | | ぎゅうにゅう | | | | | | | | |
| 19金 | ごはん | | | | | | | こめ | | 638 814 | 食育の日 東小最終日 |
| | さばのみそに | さば みそ | | | | | | さとう | | 28.9 38.3 | |
| | のりずあえ | ツナ | のり | こまつな にんじん | もやし | | | | | 14.2 25.9 | |
| | こにもん | とりにく かまぼこ | | にんじん | たけのこ れんこん ごぼう | しいたけ なめこ | さといも さとう | こんにゃく | | 2.6 3.1 | |
| | 小:ドリンクヨーグルト | | ドリンクヨーグルト | | | | さとう | | | | |
| | 特・中:ぎゅうにゅう | | ぎゅうにゅう | | | | | | | | |
| 22月 | ごはん、ふりかけ | かつおぶし | のり | | | | | こめ さとう | | 778 | |
| | とりにくてりやき | とりにく | | | | | | さとう かたくりこ | | 32.2 | |
| | アーモンドあえ | | | にんじん こまつな | キャベツ | | | さとう | アーモンド | 17.1 | |
| | キムチとんじる | ふたにく とうもろこし あやめみそ | | にんじん | えのき はくさいキムチ ごぼう ねぎ | | | こんにゃく じゃがいも | ごまあぶら | 3.2 | |
| | ドリンクヨーグルト | | ドリンクヨーグルト | | | | | さとう | | | |
| 23火 | ココアあげパン | だいず | だっしふんにゅう | | | | | こむぎこ さとう | ショートニング ココア | 839 | 中学校最終日 |
| | ツナポテトサラダ | ツナ | | ブロッコリー にんじん | キャベツ コーン | | | じゃがいも | ノンエッグマヨネーズ (たまごなし) | 30.3 | 竹特支最終日 |
| | ミネストローネ | にくだんご ウインナー だいず | | にんじん トマトみずに | たまねぎ にんにく | | | マカロニ さとう | オリーブオイル | 35.5 | |
| | ぎゅうにゅう | | ぎゅうにゅう | | | | | | | 3.9 | |

※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。