

五十公野共同調理場

日 曜	献立名	おもな材料						174kcal		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 食塩相当量g 小 / 中		
		たんぱく質	ミネラル(無機質)	ビタミン		炭水化物	脂質			
		1群：肉・魚・卵・大豆・大豆製品	2群：牛乳・海産・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・砂糖	6群：油・種実類			
2月	ごはん					こめ		614	785	いじみの分校なし
	かぼちゃひきにくフライ	ぶたにく		かぼちゃ	たまねぎ	こむぎこ さとうパンこ	あぶら	20.6	25.5	
	きりぼしだいこんやきそばふう	ぶたにく ちくわかつおぶし		にんじん ビーマン	きりしだいこんキャベツ もやし		あぶら	19.9	24.0	
	あつあげのみそしる	あつあげ あやめみそ	わかめ		えのきたけ	じゃがいも		2.1	2.7	
	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう							
3火	ちゅうかめん					こむぎこ		639	780	
	しょうがじょうゆラーメンスープ	ぶたにく なんと		にんじん こまつな	にんにく しょうが ねぎしんじけ もやし メンマキャベツ		あぶら	29.4	35.4	
	ぎょうざ 小2こ 中3こ	ぶたにく とりにく		にら	キャベツ たまねぎ しょうが	こむぎこ さとう	あぶら	19.3	22.5	
	くきわかめのちゅうかあえ	あおだいず	くきわかめ	にんじん	ごぼう コーン	さとう	こまあぶら	2.9	3.5	
	ぎゅうにゅう・チーズ		ぎゅうにゅう/チーズ							
4水	ごはん					こめ		624	751	
	いわしのカレーかばやき	いわし				さとう かたくりこ	あぶら	26.0	30.5	
	きりぼしだいこんのナムル			こまつな	きりぼしだいこん もやし	さとう	こまあぶら	19.6	23.1	
	さわにわん	かまぼこ ぶたにく		にんじん さやえんどう	ごぼう たけのこ えのきたけ	じゃがいも はるさめ		2.3	3.1	
	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう							
5木	むぎごはん					こめ むぎ		636	813	
	ツナたまそぼろどんぐ	ツナ たまご あおだいず		にんじん	たまねぎ	さとう	あぶら	27.4	33.3	
	キムチスープ	ぶたにく とうふ あやめみそ		にんじん	ごぼう だいずもやし ねぎ はくさいキムチ	こんにゃく		24.1	28.9	
	中学のみ：うめゼリー				うめ	さとう		2.3	3.1	
	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう							
6金	ターメリックライス					こめ		604		中学校なし
	かいそうサラダ		かいそう		ごぼう キャベツ コーン	さとう	あぶら	25.5		
	チキンドリアソース	ベーコン とりにく いんげんまめ	ぎゅうにゅう チーズ	にんじん パセリ	たまねぎ マッシュルーム	こむぎこ	あぶら	18.0		
	うめゼリー				うめ	さとう		1.8		
	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう							
9月	ごはん					こめ		604	753	
	チキンたれかつ	とりにく				こむぎこ さとうパンこ	あぶら	24.4	29.2	
	ピリからもやし			にんじん	ごぼう キャベツ もやし	さとう	ラーゆ こまあぶら	17.0	19.9	
	たまねぎのみそしる	あぶらあげ あやめみそ		にんじん	たまねぎ えのきたけ	じゃがいも		2.2	2.7	
	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう							
10火	コッパパン		だっしふんにゅう			こむぎこ さとう	あぶら	635	803	
	チリコンカン	ぶたにく あおだいず だいずミート		トマト にんじん	たまねぎ にんにく	さとう こめこ ハヤシルウ	あぶら	28.0	34.4	
	コールスローサラダ				キャベツ コーン じゃがいも	さとう	ノンエックマヨネーズ (たまごなし)	23.2	28.0	
	こめこアスパラとうにゅうスープ	とうにゅう ベーコン いんげんまめ		アスパラガス にんじん	たまねぎ しめじ	じゃがいも こめこ	あぶら	2.9	3.8	
	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう							
11水	ごはん					こめ		601	727	
	あじフライ・ソース	あじ				こむぎこ パンこ	あぶら	24.8	30.1	
	こもくカレーきんぴら	さつまあげ		にんじん さやいんげん	ごぼう	こんにゃく さとう	こまあぶら	19.5	22.9	
	トマトとたまごのちゅうかスープ	とうふ たまご		にんじん トマト	えのきたけ			2.5	2.9	
	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう							
12木	ごはん					こめ		632	759	
	あつあげのオイスターソース	ぶたにく あつあげ		チンゲンサイ にんじん	しょうが たまねぎ	さとう かたくりこ	こまあぶら	23.7	28.4	
	ごまきゅうり			にんじん	キャベツ じゃがいも	さとう	ごま こまあぶら	19.8	23.5	
	じゃがいものみそしる	あやめみそ	わかめ		えのきたけ	じゃがいも		2.6	3.1	
	ミルメークコーヒー					ミルメーク				
	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう							
13金	むぎごはん					こめ むぎ		647	821	
	ポークカレー	ぶたにく		にんじん	たまねぎ りんご にんにく しょうが	じゃがいも こめこ カレールウ こむぎこ	あぶら	17.7	22.3	
	フルーツのゼリーあえ				パイナップル おかんかん ももかん レモンゼリー ぶどうゼリー	さとう		14.3	16.9	
	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう					2.0	2.4	
16月	ごはん					こめ		637	805	
	ハンバーグわふうソース	ぶたにく とりにく			たまねぎ しょうが	さとう かたくりこ	こまあぶら	25.2	30.8	
	たくあんサラダ	かつおぶし		にんじん	たくあん もやし じゃがいも		あぶら	20.7	24.8	
	イタリアンみそスープ	ベーコン だいず あやめみそ		にんじん トマト パセリ	キャベツ たまねぎ にんにく	マカロニ	オリーブオイル	2.9	3.5	
	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう							
17火	こめこめん					こめこ こむぎこ		609	799	東小6年なし
	こんにゃくとかいそうのサラダ		わかめ		キャベツ コーン じゃがいも	さとう	こまあぶら	25.7	31.8	
	カレースープ	ぶたにく かまぼこ あぶらあげ		にんじん	もやし しめじ しんじけ たまねぎ	カレールウ	あぶら	15.5	21.7	
	小分：マスカットゼリー				ぶどう	さとう		2.8	3.6	
	中：りんごタルト	だいず とうにゅう			りんご	こめこ さとう	あぶら			
	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう							
18水	ごはん					こめ		645	800	東小6年なし
	とりにくのアップルジンジャー	とりにく			りんご しょうが	かたくりこ さとう	あぶら	29.3	35.6	
	カレーもやし			にんじん こまつな	もやし	さとう		20.9	24.2	
	とうふのしぜんふう	ぶたにく とうふ		チンゲンサイ にんじん	しょうが にんにく もやし だけのこ きくらげ	さとう かたくりこ	こまあぶら あぶら	2.4	3.0	
	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう							

日曜	献立名	おもな材料						1献立 -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：肉・魚・卵・大豆・大豆製品	2群：牛乳・海藻・山魚・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・豆類	6群：油・種実類	食塩相当量 g 小 / 中		
19木	ごはん					こめ		593	800	食育の日
	さばのみそに	さば みそ				さとう かたくりこ		25.2	31.4	
	おひたし			にんじん こまつな	もやし コーン	さとう		18.3	22.4	
	こにもん	なると とりにく		にんじん さやえんどう	しいたけ ごぼう だけのこ	こんにゃく さとう じゃがいも		2.4	3.0	
	中学のみ：さくらんぼゼリー				さくらんぼ	さとう				
	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう							
20金	ごはん					こめ		948	中学校なし	
	イカととうふのチリソースどんぐり	ぶたにく いか とうふ		にんじん ニら	たまねぎ きくらげ ししいたけ にんにく しょうが ねぎ	さとう かたくりこ	ごまあぶら あぶら	49.4		
	きりぼしだいこんのちゅうかサラダ		かいそう	にんじん	キャベツ きりぼしだいこん	さとう	ごまあぶら	19.4		
	さくらんぼゼリー				さくらんぼ	さとう		1.9		
	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう							
23月	ごはん					こめ		609	752	
	あつやきたまご	たまご				さとう かたくりこ		28.5	33.7	
	きりざい	なっとう		にんじん こまつな	たくあん			17.0	20.9	
	とりだんごじる	とりにく あやめみそ とうふ		にんじん	ごぼう えのきたけ だいこん	こんにゃく	ごまあぶら	2.5	3.1	
	あじつきのり		のり			さとう				
	ぎゅうにゅう									
24火	せわりコッパパン		だっしふんにゅう			こむぎこ さとう	あぶら	628	783	
	たちうおフライ・ソース	たちうお				こむぎこ パンこ	あぶら	27.7	33.8	
	マリンサラダ		かいそう	にんじん	キャベツ きゅうり	さとう	ごまあぶら	29.1	34.9	
	たまごのコーンスープ	たまご とうふ		チンゲンサイ	コーン ねぎ メンマ たまねぎ きくらげ	じゃがいも かたくりこ		3.3	4.3	
	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう							
25水	ごはん					こめ		649	763	
	にくだんご 2こ	ぶたにく とりにく			たまねぎ	さとう かたくりこ パンこ	あぶら	26.3	30.2	
	チャプチェ	ぶたにく あおだいす		にんじん ニら	たまねぎ だけのこ しょうが にんにく	はるさめ さとう	ごま あぶら ごまあぶら	20.1	22.1	
	わかめとあさりのちゅうかスープ	あさり とうふ	わかめ	にんじん	えのきたけ ねぎ	じゃがいも	ごまあぶら	2.6	3.0	
	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう							
26木	ごはん					こめ		618	746	
	ぶたにくのしょうがいため	ぶたにく みそ		にんじん ニら	たまねぎ りんご しょうが	さとう かたくりこ	あぶら	28.1	33.9	
	アーモンドキャベツ			にんじん	キャベツ きゅうり		アーモンド	21.0	25.1	
	もずくのみそしる	あやめみそ とうふ あさり	もずく		ねぎ	じゃがいも		2.3	2.9	
	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう					1.9	2.7	
27金	むぎごはん					こめ むぎ		616	774	
	コーンシューマイ 小2こ中3こ	さかなのすりみ			コーン たまねぎ	こむぎこ		26.2	32.6	
	マーボーどんぐり	ぶたにく とうふ だいす みそ		にんじん ニら	メンマ ししいたけ にんにく もやし しょうが ねぎ	さとう かたくりこ	あぶら	18.4	22.1	
	もやしのナムル			こまつな にんじん	もやし	さとう	ごまあぶら	2.4	3.1	
	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう							
30金	ごはん					こめ		595	801	
	ヤンニョムチキン	とりにく				さとう かたくりこ	あぶら ごまあぶら	24.9	37.3	
	チョレギサラダ		わかめ のり		キャベツ もやし にんにく		ごまあぶら	21.0	26.7	
	ねぎしおスープ	なると ぶたにく とうふ		にんじん	ねぎ メンマ えのきたけ			2.0	2.1	
	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。

