

日曜	献立名	おもな材料						1杯分-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：肉・魚・卵・大豆・大豆製品	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 5群：穀類・いも類・砂糖	脂質 6群：油・種実類	食塩相当量g 小 / 中		
2月	ごはん					こめ		609	727	竹俣特支高等部なし (6月20日まで)
	にくだんご	とりにく ふたにく			たまねぎ	パンこ さとう	あぶら	23.4	27.5	
	きりぼしだいこんのやきそばふういため	ふたにく ちくわ かつおぶし		にんじん ビーマン	きりぼしだいこん キャベツ		あぶら	18.8	20.5	
	わらびのみそしる	あつあげ あやめみそ だいず		こまつな	えのきだけ わらび	じゃがいも		2.4	2.9	
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう								
3火	ちゅうかふうまぜごはん	ふたにく		こまつな にんじん	しょうが しいたけ	こめ さとう	あぶら ごまあぶら	602	745	
	はるさめサラダ			にんじん	もやし きゅうり	はるさめ さとう	ごまあぶら	22.1	26.6	
	あつあげのしせんに	ふたにく あつあげ		にんじん チンゲンツアイ	しょうが にんにく たまねぎ メンマ	さとう かたくりこ	あぶら	19.4	22.8	
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう						2.6	3.3	
4水	コッペパン		スキムミルク			こむぎこ さとう	あぶら	608	766	かみかみ献立
	たちうおフライ	たちうお				パンこ こむぎこ	あぶら	24.1	29.3	
	コロコロこんにやくサラダ	だいず	わかめ		きゅうり コーン	こんにやく さとう	あぶら	26.1	31.3	
	トマトとレタスのスープ	ベーコン		にんじん トマト	たまねぎ しめじ レタス	じゃがいも		2.9	3.3	
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう								
5木	ごはん					こめ		594	724	
	ふたにくのしょうがいため	ふたにく あやめみそ		にんじん ビーマン	たまねぎ しょうが りんご	かたくりこ	あぶら	22.7	27.3	
	アーモンドキャベツ				キャベツ きゅうり		アーモンド	16.1	18.4	
	トックスープ	なると		にんじん	もやし メンマ ながねぎ しいたけ	こめこ でんぷん		2.1	2.9	
	小竹ミルメーク、中うめゼリー				中竹うめ	さとう				
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう								
6金	ごはん					こめ		617	779	川東小4年なし 川東中なし
	ししゃもフライレモンソースかけ		ししゃも		レモン	パンこ こむぎこ さとう	あぶら	25.2	28.8	
	だいずのごもくに	とりにく だいず ちくわ	ひじき	にんじん さやいんげん	ごぼう	さとう こんにやく	ごまあぶら	18.8	21.9	
	じゃがいものみそしる	あぶらあげ どうろ あやめみそ			えのきだけ たまねぎ	じゃがいも		2.2	2.9	
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう								
9月	わかめごはん		わかめ			こめ		601	727	
	スペインふうオムレツ	たまご とりにく		ほうれんそう	たまねぎ	じゃがいも さとう	あぶら	19.8	22.9	
	コールスローサラダ			にんじん	キャベツ きゅうり コーン	さとう	ノンエッグマヨネーズ あぶら	17.8	20.4	
	しんたまトロトロスープ	ウインナー		にんじん	にんにく たまねぎ	じゃがいも	オリーブオイル	2.2	2.4	
	ヨーグルト		ヨーグルト							
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう								
10火	ごはん					こめ		608	730	
	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	23.4	26.3	
	ごまきゅうり			にんじん	きゅうり キャベツ	さとう	ごまあぶら ごま	19.8	21.9	
	さわにわん	ふたにく かまぼこ		にんじん	しいたけ ごぼう もやし えのきだけ ながねぎ	はるさめ じゃがいも		2.3	3.0	
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう								
11水	ゆで中華					こむぎこ		631	744	
	しょうがじょうゆラーメンｽｰﾌﾟ	ふたにく なると		にんじん こまつな	にんにく しょうが メンマ キャベツ もやし ながねぎ		あぶら	25.3	29.7	
	とうふナゲット	とうふ さかなすりみ とうにゅう				さとう こむぎこ でんぷん	あぶら	22.1	24.9	
	くきわかめのサラダ		くきわかめ かいそうめん	にんじん	きゅうり コーン	さとう	ごまあぶら	3.3	4.0	
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう								
12木	ごはん					こめ		608	753	川東小6年なし
	あつあげのオムﾚｰｽｰしいため	とりにく あつあげ		にんじん さやいんげん	しょうが たまねぎ	さとう かたくりこ	ごまあぶら	23.6	28.7	
	のりたくあえ		のり	にんじん	たくあん もやし きゅうり		ノンエッグマヨネーズ	21.9	26.4	
	かきたまみそしる	どうろ あやめみそ たまご	わかめ		しめじ	じゃがいも かたくりこ		2.0	2.5	
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう								
13金	むぎごはん					こめ むぎ		619	765	川東小6年なし 竹俣特支中2年なし
	チキンカレー	とりにく		にんじん	にんにく しょうが たまねぎ	じゃがいも カレールウ	あぶら	18.2	21.9	
	フルーツのゼリーあえ				パイン りんご レモン みかん ぶどう	さとう		13.5	15.2	
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう						1.7	2.2	

日曜	献立名	おもな材料						1食分 -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：肉・魚・卵・大豆・大豆製品	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・砂糖	6群：油・種実類	食塩相当量g 小 / 中		
16月	むぎごはん					こめ むぎ		620	754	
	いかとうふのサリシどんのぐ	ぶたにく いか とうふ		にら	しょうが にんにく たけのこ たまねぎ ししいたけ ながねぎ	かたくりこ	あぶら ごまあぶら	22.1	26.8	
	きりぼしだいこんのちゅうかサガ		わかめ	にんじん	きりぼしだいこん きゅうり	さとう	ごまあぶら	15.1	17.0	
	さくらんぼゼリー				さくらんぼ	さとう		2.2	2.7	
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう								
17火	ごはん					こめ		615	770	
	ハンバーグのカラフルソース	とりにく ぶたにく		あかピーマン	たまねぎ きピーマン レモン	さとう かたくりこ	あぶら	22.9	28.0	
	しょうゆフレンチ			こまつな にんじん	もやし		あぶら	19.0	22.9	
	イタリアンみそスープ	ベーコン あやめみそ		にんじん トマト	にんにく たまねぎ キャベツ しめじ	じゃがいも マカロニ	オリーブオイル	2.7	3.2	
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう								
18水	コッパパン		スキムミルク			こむぎこ さとう	あぶら	594	762	
	チリコンカン	ぶたにく だいずミート だいず		にんじん トマト	にんにく たまねぎ	さとう	あぶら	26.6	33.1	
	パインサラダ				パイン キャベツ きゅうり	さとう	あぶら	20.4	24.4	
	こめこのアスパラとうにゅうクリームスープ	ベーコン しろういんげんまめ とうにゅう		にんじん アスパラガス	たまねぎ	じゃがいも こめこ	オリーブオイル	2.8	3.7	
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう								
19木	ごはん					こめ		621	760	食育の日献立
	さばのたつたあげ	さば			しょうが	かたくりこ	あぶら	26.5	31.4	
	ふうみあえ			にんじん	キャベツ きゅうり しょうが			21.0	24.3	
	こにもん	かまぼこ とりにく なんと		にんじん	ごぼう ししいたけ たけのこ	こんにゃく じゃがいも さとう		2.6	3.3	
	あじつけのり		のり			さとう				
ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう									
20金	ごはん					こめ		626	797	川東中なし
	たまごやき	たまご				こむぎこ さとう	あぶら	25.8	31.0	
	とりにくとアーモンドのいためもの	とりにく あやめみそ		にんじん ピーマン	しょうが たけのこ	さとう	あぶら アーモンド	17.9	21.8	
	じゃがのそぼろに	ぶたにく あつあげ		にんじん さやいんげん	たまねぎ ししいたけ しょうが	じゃがいも こんにゃく さとう かたくりこ	あぶら	2.1	2.4	
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう								
23月	ごはん					こめ		668	826	
	ヤンニョムチキン	とりにく				かたくりこ さとう	あぶら ごまあぶら	23.7	28.1	
	ビーンズサラダ	だいず		にんじん	キャベツ コーン	じゃがいも さとう	ノンエッグマヨネーズ	26.7	31.9	
	ねぎしおスープ	ぶたにく なんと		にんじん	メンマ きくらげ もやし ながねぎ			1.8	2.1	
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう								
24火	ターメリックライス					こめ		629	788	
	コーンドリアソース	ベーコン ウインナー しろういんげんまめ	ぎゅうにゅう チーズ	にんじん	たまねぎ マッシュルーム コーン	ホワイトルウ	あぶら	20.6	25.0	
	マセドアンサラダ	だいず		にんじん	きゅうり	じゃがいも さとう	あぶら	19.8	23.7	
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう						2.3	3.0	
25水	こめこめん					こめこ こむぎこ		605	755	
	やさいかきあげ			しゅんぎく	たまねぎ ごぼう	こむぎこ	あぶら	24.7	29.7	
	いそかあえ		のり	こまつな にんじん	もやし			19.7	25.0	
	きつねじる	とりにく あぶらあげ		にんじん	ごぼう たまねぎ だいこん ししいたけ しめじ ながねぎ			2.5	3.0	
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう								
26木	むぎごはん					こめ むぎ		603	749	
	ツナそぼろどんのぐ	ツナ だいず		にんじん	しょうが たまねぎ	さとう	あぶら	23.6	29.2	
	こんにゃくサラダ		わかめ		きゅうり もやし コーン	さとう こんにゃく	あぶら	19.7	23.7	
	みそけんちんじる	とうふ あやめみそ		にんじん	ごぼう しめじ だいこん	じゃがいも	ごまあぶら	2.1	2.7	
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう								
27金	ごはん					こめ		595	735	竹俣特支高1年なし
	あじフライ	あじ				パンこ	あぶら	23.0	27.6	
	ごまきんぴら	さつまあげ		にんじん さやいんげん	ごぼう だいこん	こんにゃく さとう	ごまあぶら ごま	18.5	21.6	
	もずくのみそしる	とうふ あやめみそ だいず	もずく	にんじん	えのきたけ ながねぎ	じゃがいも		2.0	2.6	
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう								
30月	むぎごはん					こめ むぎ		595	750	
	パンチビーンズ	だいず いんげんまめ きんとときまめ				かたくりこ	あぶら	24.9	30.5	
	ちゅうかあえ				キャベツ もやし きゅうり コーン きくらげ	さとう	ごまあぶら	13.4	17.2	
	マーボーどんのぐ	ぶたにく だいずミート とうふ		にんじん チンゲンツアイ	しょうが にんにく たけのこ ししいたけ ながねぎ	さとう かたくりこ	あぶら ごまあぶら	1.9	2.5	
	ジョア		スキムミルク			さとう				

※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。