

日曜	献立名	おもな材料						1人分-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	食塩相当量g	小 / 中	
		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			
16 火	ちゅうかめん					こむぎこ	717	852	竹俣特支高等部なし	
	ぎょうざ 2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	26.2	25.7	~30日まで	
	かいそうのサラダ		かいそう	にんじん	キャベツ コーン じゃがいも	さとう	24.8	32.6		
	チャンポンスープ	ぶたにく なると とうにゅう		にんじん	もやし キャベツ メンマ たまねぎ ししいたけ ねぎ しょうが にんにく		2.2	2.5		
	とうにゅうプリンタルト	だいす とうにゅう				こめこ さとう				
	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう							
17 水	ごはん					こめ	647	780		
	さばのしおこうじやき	さば					29.0	34.6		
	ごまびたし	あおだいす		にんじん こまつな	もやし たくあん		24.4	28.1		
	なめことわかめのみおしる	あやめみぞ だいす	わかめ		たまねぎ なめこ	じゃがいも	2.8	3.7		
	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう							
18 木	ごはん					こめ	637	846	食育の日	
	ポロニアカツ	とりにく だいす				ポテトフレーク かたくりこ こめこ	26.6	35.7		
	のりナッツあえ		のり	にんじん こまつな	もやし	さとう	21.0	27.1		
	とうがんのこにもん	かまぼこ とりにく あつあけ		にんじん	しいたけ ごぼう たけのこ とうがん	こんにゃく さとう じゃがいも	2.3	3.2		
	おかかふりかけ	かつおぶし	のり			さとう				
	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう							
19 金	ごはん					こめ	637	833		
	なつやさいカレー	ぶたにく だいす えだまめ		にんじん トマト かぼちゃ	たまねぎ なす りんご しょうが にんにく	じゃがいも こめこ カレールウ こむぎこ	26.6	24.0		
	フルーツのゼリーあえ				パイナップル みかんかんもかん りんごかん みかんゼリー ぶどうゼリー	さとう	21.0	19.7		
	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう				2.2	2.8		
22 月	ごはん					こめ	572	740		
	コーンシューマイ 2こ	さかなのすりみ とうふ			コーン たまねぎ	こむぎこ さとう パンこ	21.7	26.9		
	きりざい	なっとう		にんじん こまつな	たくあん		15.6	18.9		
	ワントンスープ	ぶたにく なると		にんじん ニラ	しいたけ メンマ もやし ねぎ	こむぎこ	2.1	2.6		
	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう							
24 水	ごはん					こめ	607	845		
	にしんのとさに	にしん かつおぶし				さとう かたくりこ	26.8	39.3		
	カレーもやし			にんじん こまつな	もやし	さとう	17.9	27.4		
	さつまとんじる	とうふ ぶたにく あやめみぞ		にんじん	ごぼう ししいたけ だいこん ねぎ	こんにゃく さつまいも	2.2	3.4		
	あじつきのり		のり			さとう				
	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう							
25 木	ごはん					こめ	619	757	東小6年生なし	
	たらのレモンソース	たら			レモン	かたくりこ さとう	29.6	36.2	竹俣特支中3なし	
	きりぼしだいこんサラダ			にんじん	きりぼしだいこん キャベツ じゃがいも	さとう	19.4	22.5		
	とうふのちゅうかに	とうふ ぶたにく		にんじん	しょうが にんにく たけのこ きくらげ もやし たまねぎ	さとう かたくりこ	2.2	2.7		
	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう							
26 金	ごはん					こめ	637	787	東小6年生なし	
	ツナたまそぼろどんのぐ	ツナ たまご あおだいす		にんじん	たまねぎ しょうが	さとう かたくりこ	25.8	31.2	竹俣特支中3なし	
	しゃきしゃきポテトサラダ			にんじん	コーン りんご じゃがいも	じゃがいも	23.1	27.6		
	とうふスープ	とりにく とうふ	わかめ	にんじん	きくらげ メンマ ねぎ えのきだけ	じゃがいも	2.4	2.9		
	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう							
29 月	コーンライス				コーン	こめ	644	769	いじみの分校なし	
	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	23.5	27.1		
	グリーンサラダ			アスパラガス フロッコリー	キャベツ じゃがいも りんご	さとう	19.2	206.0		
	かぼちゃのとうにゅうスープ	とりにく とうにゅう いんげんまめ パーコン	もずく	にんじん かぼちゃ	たまねぎ	じゃがいも こめこ	2.3	2.7		
	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう							
30 火	ごはん					こめ	608	745.0	東中2年生なし	
	のりつくだに		のり			さとう はちみつ かたくりこ	23.2	28.0	いじみの分校なし	
	たまごやき	たまご				さとう かたくりこ	15.5	17.9		
	マヨたくあえ			にんじん	キャベツ じゃがいも		2.7	3.2	ノンエッグマヨネーズ (たまごなし) こま	
	トマトにくじゃが	ぶたにく		にんじん トマト さやいんげん	たまねぎ しめじ	じゃがいも さとう こんにゃく			あぶら	
	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。

