

令和7年度

9月献立予定表

七葉共同調理場

日曜	献立名	おもな材料						1食分 (kcal) たんぱく質 (g) 脂質 (g) 食塩相当量 (g) 小 / 中	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 1群:肉・魚・卵・大豆・大豆製品	鉄・亜鉛 2群:牛乳・海藻・小魚・乳製品	ビタミン	3群:緑黄色野菜	4群:その他の野菜・果物	炭水化物 5群:穀類・いも類・砂糖			脂質 6群:油・種実類
1月	ごはん							728	中学校給食開始	
	もやしのナムル			ごまつな,にんじん	もやし	さとう	ごまあぶら,ごま	28.7		
	マーボーなす丼のぐ	ふたにく,だいす		ごら	しょうが,にんにく,たまねぎ,なす,しいたけ,ながねぎ	さとう,かたくくりこ	あぶら,ごまあぶら	21.7		
	れいどうパイン牛乳		牛乳		パインアップル	さとう		2.3		
2月	なつやさいカレーライス (なつやさいカレー)	ふたにく		にんじん,トマト,かぼ	にんにく,しょうが,たまねぎ,しょうゆ,めん	じゃがいも	あぶら	629 6.6	小学校給食開始	
	フルーツのゼリーあえ牛乳		牛乳		フルーツ	さとう	あぶら	15.5 1.6		18.1 2.0
	よこわりまるパン		牛乳			こむぎ,さとう		640		817
3月	ハンバーグケチャップソース	ふたにく,どりにく			たまねぎ,マッシュポテト	さとう		24.6	31.2	
	コールスローサラダ			にんじん	キャベツ,きゅうり,とうもろこし	さとう	ノンエッグマヨネーズ	26.6	32.7	
	パスタスープ牛乳	ベーコン		トマト,パセリ	ゼロリ,たまねぎ	じゃがいも,マカロ	あぶら	3.4	4.3	
4月	ごはん							604	757	
	さばのみそにえだまめサラダ	さば,みそ				さとう,めん		24.9	31.1	
	さわにわん牛乳	かまぼこ,ふたにく		にんじん,さやえんどう	とうもろこし,キャベツ,きゅうり	さとう	ごまあぶら	18.8	22.7	
5月	ごはん							608	746	
	チキンたれかつ	どりにく				さとう,パン,めん	あぶら	22.4	27.0	
	そくせきつけ		こんぶ	にんじん	キャベツ,きゅうり	さとう		18.9	22.1	
8月	なつやさいじる	あつあけ,あやめ		にんじん,かぼちゃ,さやえんどう	たまねぎ,なす			2.2	2.6	
	ごはん・のりのつくだに		のり			米,めん,さん,さとう,めん	あぶら	611	743	
	たまごやき	たまご				さとう,めん	あぶら	21.1	24.6	
9月	マヨたくあえ			にんじん	たくあん,キャベツ,きゅうり	さとう	ノンエッグマヨネーズ	17.7	20.3	
	にくじゃが	ふたにく		にんじん,さやえんどう	しょうが,たまねぎ,しいたけ	しらたき,じゃがいも,えんどう	あぶら	2.6	3.0	
	ごはん							598	731	
10月	あじのやくみソースかけ	あじ			ながねぎ,しょうが	さとう,めん	あぶら,ごまあぶら	25.2	30.2	
	きゅうりのちゅうかサラダ				きゅうり,とうもろこし,キャベツ	さとう	ごまあぶら	20.5	24.2	
	ゆうがおとどうふのスープ	どうふ,ふたにく		にんじん,オクラ	ゆうがお,しいたけ,えのき	しらたき,しょうゆ,ながねぎ		1.8	2.4	
11月	ソフトめん					こむぎ		613	743	
	レモンドレッシングサラダ			にんじん	キャベツ,きゅうり,レモン		あぶら	25.0	30.0	
	ミートソース牛乳	ふたにく,だいす		にんじん,トマト	しょうが,にんにく,たまねぎ,マッシュポテト	さとう	あぶら	15.2	17.1	
12月	ごはん							658	801	
	ピーマンメンチ	ふたにく		ピーマン	たまねぎ,しょうが,にんにく	パン,さとう,めん	あぶら	26.5	31.6	
	なすのスタミナいため	ふたにく,だいす			なす,たまねぎ	さとう,かたくくりこ	あぶら	23.8	28.0	
1月	もずくスープ牛乳	かまぼこ,どうふ		もずく	えのき,だし,ながねぎ			2.3	2.9	
	ごはん							646	790	
	さばしおこうじやき	さば		ごまつな,にんじん	キャベツ	さとう	ごま	25.6	30.7	
2月	なめこどわかめのみそしる	あつあけ,あやめ		わかめ	だいこん,なめこ,ながねぎ	じゃがいも		25.3	29.8	
	牛乳		牛乳					2.0	2.4	

※太字は新発田市産の食品です。
 ※価格の変動や気候等により献立が変更になることがあります。

日曜	献立名	おもな材料						1食分 (kcal) たんぱく質 (g) 脂質 (g) 食塩相当量 (g) 小 / 中	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 1群:肉・魚・卵・大豆・大豆製品	鉄・亜鉛 2群:牛乳・海藻・小魚・乳製品	ビタミン	3群:緑黄色野菜	4群:その他の野菜・果物	炭水化物 5群:穀類・いも類・砂糖		
16月	ごはん							639	788
	きびなごフライ				きびなご			25.0	30.7
	チンジャオロースー	ふたにく		にんじん,ピーマン	しょうが,にんにく,たまねぎ	さとう,かたくくりこ	あぶら,ごまあぶら	22.3	27.0
	ワントンスープ牛乳	なると		にんじん	もやし,メンマ,しいたけ,ながねぎ	ワントンのかわ		2.2	2.7
17月	せわりコッペパン		牛乳			だっしふん,にゅ		617	774
	カレービーンズ	ふたにく,だいす		にんじん,トマト	にんにく,しょうが,たまねぎ		あぶら	26.9	33.5
	パインサラダ		牛乳		パイン,キャベツ,きゅうり	さとう	あぶら	22.1	26.7
18月	ようふうかきたまスープ牛乳・ミルク	ベーコン,たまご		にんじん,ごまつな	たまねぎ		じゃがいも,かたくくりこ	2.7	3.3
	ごはん							604	736
	にくだんご	ふたにく			たまねぎ,しょうが	米,パン,こ,めん	さとう	24.8	30.0
19月	きりぼしだいこんサラダ				きりぼし,だいこん,キャベツ,きゅうり	さとう	ごまあぶら	18.9	22.1
	どうふのしぜんぶうに牛乳	ふたにく,どうふ		にんじん,チンゲンサイ	にんにく,たけのこ,ながねぎ	さとう,かたくくりこ	ごまあぶら	2.2	2.9
	ごはん							624	762
20月	たちうおフライ・ソース	たちうお				さとう,めん		23.6	28.3
	いそマヨあえ	あおだいす		のり	ごまつな,にんじん	もやし	ノンエッグマヨネーズ	20.9	24.7
	どうがんのこにも牛乳	どりにく,かまぼこ		にんじん	しいたけ,ごぼう,ごんにゃく,たけのこ,どうが	じゃがいも,さとう		2.3	2.7
21月	コーンライス			パセリ	とうもろこし			648	785
	ポロニアカツ	どりにく						20.3	24.1
	かいそうサラダ		海藻ミックス	にんじん	キャベツ,きゅうり	さとう	オリーブオイル	20.4	23.7
22月	かぼちゃのとうにゅうカレー牛乳	ベーコン,しょうゆ,めん,まめ,どうじょう		にんじん,かぼちゃ	たまねぎ,マッシュポテト	じゃがいも,パルメザン		2.5	3.0
	ゆでちゅうかめん					こむぎ		635	734
	こんにゃくサラダ			わかめ	きゅうり,とうもろこし,こんにゃく		あぶら	21.6	25.5
23月	ちゃんぽんスープ	ふたにく,なると		にんじん	しょうが,にんにく,キャベツ,たまねぎ,しいたけ	かたくくりこ	あぶら,ごまあぶら	15.6	17.3
	さつまいもタルト牛乳	どうじょう				さつまいも,こむぎ,さとう,めん	どり	2.8	3.7
	ごはん							634	776
24月	しるみざかなのレモンソースがけ	たら			レモン	さとう,めん	あぶら	24.8	30.2
	アーモンドおひたし			ごまつな,にんじん	キャベツ		アーモンド	21.0	24.7
	さつまじる牛乳	ふたにく,どうふ,だし,あやめ		にんじん	だいこん,ごんにゃく,ながねぎ	さつまいも		2.0	2.6
25月	ごはん							607	733
	セルフツナそぼろどんのぐ	ツナ,だいす		にんじん	しょうが,たまねぎ	さとう		25.8	30.7
	カレーもやし			にんじん,ほうれんそう	もやし			19.2	22.1
26月	しばたふのごまみそしる牛乳	どうふ,あやめ			えのき,しばた,だいこん,ながねぎ	じゃがいも,しばた	ごま	2.3	2.8
	ごはん							636	799
	はるまき	ふたにく		にんじん	たまねぎ,キャベツ,しいたけ,ほうれんそう	こむぎ,ごま,さめ	あぶら	16.2	18.7
27月	はるまきサラダ			にんじん	もやし,きゅうり	はるまき,さとう	ごまあぶら	22.3	27.6
	キムチとトックのスープ牛乳	なると		にんじん,チンゲンサイ	たまねぎ,メンマ,キムチ,ながねぎ	トック		2.5	3.1
	ごはん							638	859
28月	にしんのどき	だし,かつお節				さとう,めん		26.8	37.6
	じゃがいもきんぴら	ふたにく		にんじん,さやえんどう	こんにゃく	じゃがいも,さとう	あぶら	19.9	28.7
	きのこのみそしる	あつあけ,あやめ			だいてん,えのき,たけのこ,しいたけ			2.3	3.4
29月	ヨーグルト牛乳					ヨーグルト			