

令和7年度		1 月こんだてよていひょう						五十公野共同調理場		
日曜	献立名	お も な 材 料				I食料-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 1群：にく・魚・卵・だいず・だいず製品	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・さとう	脂質 6群：あぶら・種実類		たんぱく質g 脂質g 食塩相当量g 小 / 中	
8 木	ごはん					こめ		788	豊浦中給食開始	
	あつあげのキムチいため	あつあげ ぶたにく みそ		チンゲンサイ	はくさいキムチ ねぎ	さとう かたくりこ	あぶら	39.6		
	ワカメとツナのあえもの	ツナ	わかめ		キャベツ		ノンエッグマヨネーズ(たまごなし)	25.6		
	とうにゅうなべ	とうふ みそ あさり あぶらあげ とりつくね とうにゅう さつまあげ		にんじん	はくさい ねぎ しめじ	こんにゃく		3.6		
	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう							
9 金	わかめごはん		わかめ			こめ		635 815	東小、東中 竹俣特別支援 いじみの分校 給食開始	
	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	23.1 28.2		
	のりずあえ	ツナ	のり	こまつな	もやし キャベツ			20.2 24.3		
	さつまいものみそしる	ぶたにく あつあげ みそ			たまねぎ だいこん しいたけ ねぎ	さつまいも		2.2 3		
	ミルメーク					ミルメーク				
	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう							
13 火	ツナたまそぼろどん(ごはん)					こめ		644 808		
	(ツナたまそぼろどん)	ツナ たまご だいず		にんじん	たまねぎ しょうが	さとう	あぶら	27.9 34.2		
	はなやさいのおかかあえ	かつおぶし		ブロッコリー	キャベツ カリフラワー		ごまあぶら	24.2 29.1		
	もずくのみそしる	あつあげ あやめみそ	もずく	にんじん	ねぎ	じゃがいも		2.3 3.2		
	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう							
14 水	ごはん					こめ		633 843		
	ポテトとおこめのささみカツ	とりにく				こめこフレーク さとう じゃがいもフレーク	あぶら	25.8 38.8		
	はるさめのいためもの	ぶたにく		にんじん にら	たまねぎ しょうが にんにく たけのこ しいたけ	さとう はるさめ	ごまあぶら	20.4 25.5		
	あさりのちゅうかスープ	あさり とうふ	わかめ	にんじん	えのきだけ ねぎ	じゃがいも	ごまあぶら	2.3 3.2		
	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう							
15 木	むらさきまいごはん					こめ むらさきまい		680 833	小正月	
	さばのみそに	さば みそ				さとう		23.2 27.4		
	こうはくあえ			にんじん	だいこん たくあん		ノンエッグマヨネーズ(たまごなし)	23.6 27.4		
	しらたまぞうに	とりにく あぶらあげ	もずく	にんじん	ねぎ ごぼう はくさい しいたけ えのきだけ	しらたまもち こんにゃく		2.2 2.7		
	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう							
16 金	ふゆやさいカレーライス(ごはん)					こめ		677 835		
	(ふゆやさいカレー)	ぶたにく だいずペースト		にんじん ブロッコリー	にんにく しょうが たまねぎ りんご だいこん	さつまいも カレールウ	あぶら	17.4 20.6		
	かいそうサラダ		かいそう わかめ	にんじん	キャベツ	さとう	ごまあぶら	27 30.2		
	ヨーグルト		ヨーグルト					2.6 3.5		
	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう							
19 月	ごはん		だっしふんにゅう			こめ		729 904	食育の日	
	こめこぶりのたれカツ	フリ				こめこ さとう	あぶら	25.4 30.2		
	マヨたくあえ			にんじん こまつな	キャベツ たくあん		ノンエッグマヨネーズ(たまごなし)	27.3 33		
	こにもん	とりにく かまぼこ ほだて		にんじん	たけのこ しいたけ なめこ れんこん ごぼう	さといも こんにゃく さとう		2.9 4		
	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう							
20 火	ソフトめん					こむぎこ		780 948		
	ミートソース	ぶたにく だいず みそ		にんじん トマト	たまねぎ セロリ マッシュルーム しょうが にんにく	こめこ さとう	あぶら	27.8 34.1		
	しゃきしゃきアーモンドサラダ			にんじん	きゅうり	じゃがいも さとう	アーモンド ごまあぶら	24 27.6		
	いちごタルト	たまご だいず とうにゅう	ぎゅうにゅう		いちご	こむぎこ さとう こめこ かたくりこ	マーガリン あぶら	2.9 3.7		
	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう							
21 水	ちゅうかあんかけ(ごはん)					こめ		658 803	中学校3年なし	
	(ちゅうかあんかけ)	ぶたにく なんと		チンゲンサイ にんじん	たまねぎ しいたけ きくらげ ほうさい たけのこ しょうが にんにく	かたくりこ	ごまあぶら あぶら	24.4 28		
	ナゲット 2こ	とりにく おから だいず			にんにく しょうが	こめこ	あぶら	18.1 21.4		
	ポテトとブロッコリーのサラダ			ブロッコリー にんじん	コーン りんご	じゃがいも さとう	あぶら	2.3 2.9		
	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう							
22 木	ごはん					こめ		607 742		
	あつやきたまご	たまご				さとう かたくりこ	あぶら	25.4 30.1		
	おかかきりざい	なっとう かつおぶし		にんじん こまつな のざわなづけ	たくあん			17.2 19.9		
	いもにじる	ぶたにく みそ		にんじん	はくさい しいたけ えのきだけ ねぎ しめじ ごぼう	さといも こんにゃく さとう	あぶら	2.1 2.6		
	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう							
23 金	ごはん					こめ		581 746	学校給食記念日献立	
	くじらのオーロラソース	くじら みそ				こむぎこ さとう かたくりこ	あぶら	27.1 38.3		
	しおもみキャベツ			にんじん	キャベツ きゅうり			14.8 17		
	カレースープ	ぶたにく ベーコン		にんじん	たまねぎ	じゃがいも マカロニ	あぶら	2.5 2.9		
	あじつきのり		のり			さとう				
	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう							

日 曜	献立名	お も な 材 料						I類* -kcal たんばく質 g 脂質 g		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		食塩相当量 g 小 / 中		
		たんばく質	ミネラル(無機質)	ビタミン		炭水化物	脂質			
		1群：にく・魚・卵・だいす・だいす製品	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			
26 月	ごはん					こめ		620	735	
	ハンバーグのおろしソース	とりにく ふたにく だいす			たまねぎ だいこん	かたくりこ さとう マッシュポテト	あぶら	25.3	29.5	
	こんぶあえ		こんぶ	にんじん	はくさい きゅうり			18.6	17.3	
	さつまいもとんじる	ふたにく どうふ あやめみど		にんじん	えのきだけ だいこん ごぼう おぎ	こんにゃく さつまいも		2	2.9	
	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう							
27 火	よこわりまるパン		だっしふんにゅう			こむぎこ さとう	ショートニング	625	789	
	えびカツ	えび たら			たまねぎ	パンこ さとう こむぎこ かたくりこ	あぶら	29.5	36.4	
	こぶくろソース							22.7	27.5	
	オータムボエムのツナサラダ	ツナ		オータムボエム にんじん	キャベツ りんご コーン		オリーブオイル	2.8	3.5	
	はくさいシチュー	とりにく ベーコン どうにゅう いんげんまめ		にんじん	はくさい しめじ たまねぎ	じゃがいも こめこ	あぶら			
ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう								
28 水	ごはん					こめ		689	831	豊浦中 リクエスト献立
	チキンたれカツ	とりにく				パンこ でんぷん さとう	あぶら	28	33.3	
	カレーもやし			にんじん こまつな	きゅうり もやし	さとう		19.1	21.	
	ワンタンスープ	ふたにく なんと		にんじん にら	しいたけ メンマ もやし おぎ	ワンタン	ごまあぶら	2.5	3.2	
	いちごクレープ	とうにゅう だいす			いちご レモン	こめこ ぼくがとう かたくりこ さとう	あぶら			
	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう							
29 木	ごはん					こめ		678	838	竹俣特別支援 高等部なし
	さばのカレーてりやき	さば				さとう		25.1	29.6	
	くきわかめのきんぴら	ふたにく	くきわかめ	さやいんげん にんじん		こんにゃく さとう	あぶら	28.7	33.5	
	しばたふのごまみそしる	あやめみど		にんじん こまつな	えのきだけ	さといも しばたふ	ごま	2.1	2.8	
	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう							
30 金	ビビンバどん(ごはん)					こめ		591	735	竹俣特別支援 中3、高等部なし いじみの分校 高等部なし
	ビビンバ	ふたにく みそ		にんじん	ぜんまい たけのこ しょうが にんにく	さとう こんにゃく	あぶら	28.6	35.3	
	ナムル(ビビンバのぐ)			にんじん ほうれんそう	だいすもやし もやし	さとう	あぶら ごま	18.1	21.3	
	わかめスープ	どうふ なんと あさり	わかめ	にんじん	おぎ しいたけ たまねぎ		ごまあぶら	2.3	3.1	
	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。

