

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群 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	ミネラル(無機質)	ビタミン		炭水化物	脂質				
8木	ごはん			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		788		
	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	豊浦中給食開始		
	ワカメヒツナのあえもの	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			ごめ		635	東小、東中 竹俣特別支援 いじみの分校 給食開始		
	かばちゃひきにくフライ	ぶたにく		かほちや	たまねぎ	こむぎこ さとう パンこ	あぶら	23.1			
	のりずあえ	ツナ	のり	こまつな	もやし キャベツ			20.2			
	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			
	ミルメーク					ミルメーク					
	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう					3			
13火	ツナたまそぼろどん(ごはん)					ごめ		644	808		
	(ツナたまそぼろどん)	ツナ たまご だいす		にんじん	たまねぎ しょうが	さとう	あぶら	27.9			
	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			
	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			
	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう								
14水	ごはん					ごめ		633	843		
	ポテトとおこめのささみカツ	とりにく				ごめフレーク さとう じゃがいもフレーク	あぶら	25.8			
	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 だけのこ しいたけ	さとう はるさめ	ごまあぶら	20.4			
	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	2.3			
	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう								
15木	むらさきまいごはん					ごめ 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			
	こうはくあえ			にんじん	だいにん たくあん		ノンエッグマヨネーズ (たまごなし)	23.6			
	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 えのきたけ	しらたまもち こんにゃく		2.2			
	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう								
16金	ふゆやさいカーライス(ごはん)					ごめ		677	835		
	(ふゆやさいカレー)	ぶたにく だいすペースト		にんじん ブロッコリー	にんにく じょうが たまねぎ りんご だいにん	さつまいも カレールウ	あぶら	17.4			
	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			
	ヨーグルト		ヨーグルト					2.6			
	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう								
19月	ごはん		だっしるんにゅう			ごめ		729	904 食育の日		
	ごめこぶりのたれカツ	ブリ				ごめこ さとう	あぶら	25.4			
	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			
	こにもん	とりにく かまぼこ ほたて		にんじん	だけのこ しいたけ なめこ れんこん ごぼう	さとう こんにゃく		2.9			
	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう					4			
20火	ソフトめん					こむぎこ		780	948		
	ミートソース	ぶたにく だいす みそ		にんじん トマト	たまねぎ セロリ マッシュルーム じょうが にんにく	ごめこ さとう	あぶら	27.8			
	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			
	いちごタルト	たまご だいす とうにゅう	ぎゅうにゅう		いちご	こむぎこ さとう ごめこ かたくりこ	マーガリン あぶら	2.9			
	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)					ごめ		658	803 中学校3年なし		
	(ちゅうかあんかけ)	ぶたにく なると		チンゲンサイ にんじん	たまねぎ しいたけ さくらげ ねくさい たけのこ じょうが にんにく	かたくりこ	ごまあぶら あぶら	24.4			
	ナゲット 2c	とりにく おから だいす			にんにく じょうが	ごめこ	あぶら	18.1			
	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			
	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう								
22木	ごはん					ごめ		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			
	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			
	いもにじる	ぶたにく みそ		にんじん	はくさい しいたけ えのきたけ ねぎ しめじ ごぼう	さとう こんにゃく	あぶら	2.1			
	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう					2.6			
23金	ごはん					ごめ		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			
	しおもみキャベツ			にんじん	キャベツ きゅうり			14.8			
	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			
	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						エネルギー-kcal たんぱく質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					
		たんぱく質	ミネラル(無機質)	ビタミン		炭水化物	脂質				
26月	ごはん					ごめ		620	735		
	ハンバーグのおろしソース	とりにく ぶたにく だいす			たまねぎ だいこん	かたくりこ さとう	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	ぶたにく とうふ あやめみそ	にんじん	えのきだけ だいこん ごぼう ねぎ	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		
	オータムポエムのツナサラダ	ツナ	オータムポエム 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 とうにゅう いんげんまめ	にんじん	はくさい しめじ たまねぎ	じゅかいも こめこ	あぶら					
28水	ごはん					ごめ		689	831		
	チキンたれカツ	とりにく				パンこ でんぶん 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	ぶたにく なると	にんじん にら	しいたけ メンマ もやし ねぎ	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 ばくがとう かたくりこ さとう	あぶら					
29木	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう									
	ごはん					ごめ		678	838		
	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	ぶたにく	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	あやめみそ		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		
30金	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう									
	ビビンバどん(ごはん)					ごめ		591	735		
	ビビンバ	ぶたにく みそ		にんじん	せんまい 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	とうふ なると あさり	わかめ	にんじん	ねぎ 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。

