

# 1月 献立予定表

2026.1 新発田市学校給食北共同調理場

	月	火	水	木	金
献立	日付 学校の給食予定  配膳図と献立名 牛乳			8 中学校給食開始 チーズ 花野菜 サラダ きな粉 揚げパン コンソメ スープ きな粉・ツナ缶・とり肉・牛乳・チーズ パン・米油・砂糖・オリーブ油・じゃがいも・でん粉 ブロッコリー・カリフラワー・とうもろこし・にんじん・玉ねぎ・セロリ・しめじ - kcal 776 kcal	9 小学校給食開始 みかんゼリー 海藻サラダ 牛乳 冬野菜カレー(ごはん) ぶた肉・わかめ・牛乳 米・米油・さつまいも・米粉カレールー・砂糖・こま油 しょうが・にんにく・玉ねぎ・にんじん・れんこん・チャツネ・アップルソース・キャベツ・とうもろこし・みかん 671 kcal 822 kcal
赤	体をつくる食品				
黄	熱や力になる食品				
緑	体の調子を整える食品				
エネルギー	小学校:エネルギー 中学校:エネルギー				
献立	12  成人の日	13 ポテトと ブロッコリー のサラダ ナゲット (小2個、中3個) 牛乳 中華あんかけ (ごはん)	14 紅白あえ にしんの土佐煮 紫米ごはん 白玉雑煮 牛乳	15 ノンエッグタルタルソース オータムポエムの ツナサラダ えびカツ 丸パン 白菜シチュー 牛乳	16 東豊小6年なし おかげきりざい 厚焼きたまご ごはん いも煮汁 牛乳
赤	とり肉・おから・ぶた肉・なると・牛乳	にしん・かつおぶし・とり肉・牛乳	えび・スケソーダラ・ツナ缶・ペーコン・白いんげん豆・豆乳・大豆粉・牛乳	たまご・納豆・かつおぶし・ぶた肉・牛乳	
黄	米・米油・米粉・じゃがいも・砂糖・ごま油・でん粉	米・紫米・砂糖・ノンエッグマヨネーズ・もち米	パン・パン粉・でん粉・小麦粉・砂糖・米油・オリーブ油・じゃがいも・米粉・砂糖・水あめ	米・小麦でん粉・米油・さといも・砂糖	
緑	にんにく・しょうが・とうもろこし・にんじん・ブロッコリー・玉ねぎ・はくさい・しいたけ・きくらげ・だけのこ・チングン葉	だいこん・にんじん・たくあん・ごぼう・はくさい・しいたけ・こんにゃく・長ねぎ	オータムポエム・キャベツ・にんじん・とうもろこし・玉ねぎ・はくさい・しめじ・レモン果汁・こんにゃく・パセリ	たくあん・野沢菜漬・にんじん・こまつな・ごぼう・しめじ・はくさい・長ねぎ・こんにゃく	
エネルギー	658 kcal 839 kcal	646 kcal 791 kcal	630 kcal 789 kcal	603 kcal 734 kcal	
献立	19 食育の日メニュー  マヨたくあえ 米粉ぶり たれカツ ごはん 小煮物 牛乳	20 ヨーグルト 春雨サラダ マーボー丼 (ごはん) 牛乳	21 中学校3年なし のり豆あえ きびなごの(2個) カリカリフライ 菜めし 豆乳なべ 牛乳	22 二葉小3年なし ミルメークコーヒー しゃきしゃき アーモンドサラダ ソフトめん ミートソース 牛乳	23 学校給食記念日メニュー 塩もみ キャベツ くじらカツの オーロラソース ごはん カレー汁 牛乳
赤	ぶり・とり肉・かまぼこ・ほたて・牛乳	ぶた肉・大豆・とうふ・脱脂粉乳・全粉乳・ゼラチン・寒天・牛乳	かつおぶし・きびなご・青大豆・のり・とり肉・あさり・かまぼこ・とうふ・豆乳・牛乳	ぶた肉・大豆・牛乳	くじら・ぶた肉・牛乳
黄	米・米油・砂糖・でん粉・米粉・甜菜糖・ノンエッグマヨネーズ・さといも	米・米油・砂糖・でん粉・ごま油・春雨	米・砂糖・米油・じゃがいも・でん粉・米粉・甜菜糖・玄米粉	ソフトめん・オリーブ油・ノンアレルゲンハヤシルウ・じゃがいも・アーモンド・ごま油・砂糖	米・パン粉・でん粉・上新粉・米油・じゃがいも・米粉マカロニ・砂糖
緑	たくあん・ほうれんそう・キャベツ・にんじん・ごぼう・しいたけ・だけのこ・れんこん・こんにゃく・なめこ	しょうが・にんにく・にんじん・メンマ・しいたけ・にら・長ねぎ・きゅうり・もやし・とうもろこし	広島菜・京菜・だいこん葉・しょうが・キャベツ・にんじん・ほうれんそう・はくさい・しめじ・こんにゃく・長ねぎ・玉ねぎ	しょうが・にんにく・玉ねぎ・にんじん・セロリ・マッシュルーム・トマト・きゅうり	キャベツ・もやし・にんじん・玉ねぎ
エネルギー	679 kcal 835 kcal	620 kcal 752 kcal	603 kcal 729 kcal	710 kcal 877 kcal	592 kcal 772 kcal
献立	26 本丸中リクエストメニュー  チョコクレープ カレーもやし チキンたれカツ わかめ ごはん ワンタンスープ 牛乳	27 外ヶ輪小3年なし 茎わかめの きんぴら さばの カレー照り焼き ごはん 新発田麩の ごまみそ汁 牛乳	28 昆布あえ ハンバーグの おろしソース ごはん キムチの かきたまみそ汁 牛乳	29 豊浦小6年なし 春雨の 炒め物 白身魚の ねぎ塩ソースかけ ごはん わかめとあさりの 中華スープ 牛乳	30 東豊小5年なし 青大豆のおかか マヨあえ 米粉ハムカツ 彩りごはん さつまいもの みそ汁 牛乳
赤	わかめ・とり肉・ぶた肉・豆乳・大豆粉・牛乳	さば・茎わかめ・ぶた肉・牛乳	ぶた肉・とり肉・塩昆布・とうふ・たまご・牛乳	たら・ぶた肉・あさり・とうふ・わかめ・牛乳	とり肉・青大豆・かつおぶし・厚揚げ・牛乳
黄	米・砂糖・パン粉・でん粉・米油・砂糖・ワントンの皮・米粉・水あめ・ココアパウダー	米・米油・砂糖・さといも・ごま・新発田麩	米・でん粉・じゃがいも	米・でん粉・米油・ごま油・砂糖・春雨・じゃがいも	米・砂糖・じゃがいも・米粉・でん粉・米油・ノンエッグマヨネーズ・さつまいも
緑	もやし・にんじん・こまつな・メンマ・しいたけ・チングン葉・長ねぎ	にんじん・ごぼう・こんにゃく・さやいんげん・えのきだけ	だいこん・はくさい・きゅうり・にんじん・玉ねぎ・えのきだけ・キムチ	しょうが・にんにく・長ねぎ・レモン・にんじん・だけのこ・しいたけ・にら・えのきだけ	野沢菜漬・青じそ・赤かぶ・しば漬け・キャベツ・もやし・にんじん・玉ねぎ・だいこん・しめじ
エネルギー	701 kcal 837 kcal	678 kcal 827 kcal	604 kcal 753 kcal	628 kcal 786 kcal	644 kcal 794 kcal

\* 献立は都合により、変更となる場合がありますので御了承ください。

<1月の地場産物>米・紫米・とうふ・オータムポエム・白菜・ごぼう・長ねぎ・大根・さつまいも

♡ 食事のあいさつには意味があります ♡

いただきます

食べ物はもともと生きた動物や植物の命です。その命をいただくことへの感謝が込められています。

ごちそうさま

漢字で「ご馳走さま」と書き、食事を用意するために駆け回ってくれてありがとうという意味です。

日本の大切な文化です。食事のときには、「ありがとうございます」の気持ちをこめて、あいさつをしましょう。