

日曜	献立名	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		1食1kcal たんぱく質g 脂質g 食塩相当量g 小 / 中	給食予定等
		たんぱく質	ミネラル(無機質)	ビタミン	炭水化物	脂質			
		1群：肉・魚・卵・ だいず・だいず製品	2群：牛乳・油脂・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・豆類	6群：油・種実類		
8 木	ごはん					米		807	七葉中・ 川東中 給食開始
	ツナたまそぼろ	ツナ、いりたまご、あ おだいず		にんじん	しょうが、たまねぎ	さとう	あぶら	29.1	
	カレーもやし			にんじん、ほうれんそ う	もやし	さとう		26.7	
	もずくのみそしる	あつあげ、あやめみ そ	もずく		えのきたけ、はくさい、な がねぎ	じゃがいも		2.7	
	みかん				みかん				
	牛乳		牛乳						
9 金	ごはん					米		658 826	小学校・ 加治川中 給食開始
	ふゆやさいカレー	ぶたにく		にんじん	しょうが、にんにく、たま ねぎ、れんこん、りんご	さつまいも	あぶら、カレ ール	18.9 25.4	
	フルーツのヨーグルトあえ		ヨーグルト		りんご、パイナップ、もも、み かん	さとう		16.3 19.4	
	㊤あおりのこざかな	かたくちいわし	あおりの			さとう		1.7 2.4	
	牛乳		牛乳						
13 火	ごはん					米		656 821	
	ハンバーグのデミグラスソース	ぶたにく、どりに く			たまねぎ	さとう、でんぶ ん		22.6 27.8	
	わふうポテトサラダ	かつおぶし		にんじん	きゅうり、キャベツ	じゃがいも	ノンエッグマヨ ネーズ	23.0 27.9	
	ABCスープ	ベーコン		にんじん、こまつな	たまねぎ、セロリ、だいご ん	マカロニ		2.3 2.8	
	牛乳		牛乳						
14 水	うどん					こむぎこ		680 816	
	きびなごのカリカリフライ		きびなご		しょうが	さとう、でんぶ ん、こめ	あぶら	27.3 33.6	
	のりまめあえ	あおだいず	のり	にんじん、こまつな	キャベツ		ごま	18.7 22.1	
	みそにこみうどんじる	かまぼこ、あぶらあげ、 どりにく、あやめみそ		にんじん	ごぼう、はくさい、しめじ、 ながねぎ			2.9 3.7	
	スイートポテト					さつまいも、さど う、じゃがいも、こ め	ショートニング		
	牛乳		牛乳						
15 木	ごはん・あじつけのり		のり			米、さとう		616 758	小正月献立
	さけのしおやき	ぎんざけ						24.6 29.2	
	こうはくあえ			にんじん	だいじん、たくあん			18.9 22.1	
	しらたまどうに	どりにく		にんじん	ごぼう、はくさい、しいた け、ながねぎ	ごんにゃく、もち こめ		2.5 3.2	
	牛乳		牛乳						
16 金	わかめごはん		わかめ			米		683 820	加治川中 リクエスト 献立
	からあげ	どりにく				じゃがいも、こめ こ、でんぶ、さど う	あぶら	26.2 31.0	
	はるさめサラダ			にんじん	きゅうり、もやし、どうも ろこし	はるさめ、さとう	ごまあぶら	21.3 24.2	
	キムチチゲ	ぶたにく、どうぶ、あ やめみそ		にんじん	にんにく、キムチ、だい ごん、えのきたけ、なが ねぎ		ごまあぶら	2.5 3.1	
	だいふくアイス	どうにゅう				さとう、もちこ め	あぶら		
	牛乳		牛乳						
19 月	ごはん					米		654 827	
	さばのみそに	さば、みそ				さとう、でんぶ ん		26.2 32.5	
	マヨたくあえ			こまつな、にんじん	たくあん、キャベツ		ノンエッグマヨ ネーズ	22.9 28.2	
	こにもん	どりにく、かまぼこ、 あつあげ		にんじん	ごぼう、しいたけ、たけの こ、れんこん	さといも、ごん にゃく、さとう		2.6 3.4	
	牛乳		牛乳						
20 火	ごはん					米		609 743	
	あつやきたまご	たまご				さとう、でんぶ ん	あぶら	25.5 30.2	
	おかかきりざい	なっとう、かつおぶ し		のざわな、にんじん、 こまつな	たくあん			17.5 20.2	
	いもにじる	ぶたにく、あやめみ そ		にんじん	ごぼう、しめじ、はくさい ながねぎ	さといも、ごん にゃく、さとう	あぶら	2.1 2.6	
	牛乳		牛乳						

※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	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		材料・kcal たんぱく質・脂質・糖質 塩分・食物繊維・水分 / 中	給食予定等
		たんぱく質	ミネラル・ビタミン	ビタミン	炭水化物	脂質			
		1群：肉・魚・卵・大豆製品	2群：牛乳・油脂・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・豆類	6群：油・種実類		
21 水	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	628 789	中学校 3年なし
	えびカツ	えび、たら			たまねぎ	パンこ、さとう、こむぎこ	あぶら	28.2 34.6	
	ノンエッグタルタルソース	だいずこ		パセリ	きゅうり、たまねぎ	さとう、でんぶ	あぶら	23.8 28.3	
	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、どうもろこし		オリーブオイル	2.9 3.6	
	はくさいシチュー	ジャガイモ・ピーマン・しょうが・いんげん・まめ、とうもろこし		にんじん	たまねぎ・はくさい・しめじ	じゃがいも、こめ			
	牛乳		牛乳						
22 木	ちゅうかどん（ごはん）					米		655 826	
	（ちゅうかどんのく）	ぶたにく、いか、うずらたまご		にんじん、さやえんどう	しょうが、はくさい、たまねぎ、たけのこ、きくらげ	さとう、かたくりこ	あぶら、ごまあぶら	29.7 37.7	
	チキンナゲット	どりにく、おから			にんにく	こめこ、さとう	あぶら	16.4 22.8	
	ブロッコリーとまめのサラダ	だいず、ひよこまめ、あかいんげん、まめ		ブロッコリー	どうもろこし	じゃがいも、さとう	あぶら	1.7 2.6	
	㊤プロセスチーズ		プロセスチーズ						
	牛乳		牛乳						
23 金	ごはん					米		629 817	七葉小 3・4年 なし
	くじらカツのオーロラソースかけ	くじら				パンこ、でんぶ、しょうしんこ	あぶら	23.8 33.2	
	しおもみキャベツ				キャベツ、きゅうり			14.7 16.9	
	カレーシチュー	ぶたにく		にんじん	たまねぎ	じゃがいも、こめ	あぶら	2.9 4.2	
	牛乳・ミルメークコーヒー		牛乳			さとう			
26 月	マーボーどん（ごはん）					米		636 862	
	（マーボーどんのく）	ぶたにく、だいず、とうふ、あやめみそ		にんじん	しょうが、にんにく、メンマ、しいたけ、ながねぎ	さとう、かたくりこ	あぶら、ごまあぶら	26.1 35.8	
	㊤ウイナーたまごやき	たまご、ウイナー					あぶら	20.0 30.1	
	かいそうサラダ		かいそうミックス、かてんヨーグルト		キャベツ、きゅうり、どうもろこし	さとう	ごまあぶら	2.5 3.5	
	ヨーグルト								
	牛乳		牛乳						
27 火	ごはん					米		619 765	
	しろみぎかなのやくみソースかけ	たら			しょうが、ながねぎ	さとう、でんぶ	あぶら、ごまあぶら	28.0 33.5	
	はるさめのいためもの	ぶたにく		にんじん、にら	にんにく、しょうが、たけのこ、しいたけ	さとう、はるさめ	ごまあぶら	18.0 21.0	
	わかめと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、ながねぎ	じゃがいも	ごまあぶら	2.3 3.0	
	牛乳		牛乳						
28 水	ソフトめん					こむぎこ		697 862	川東小 3・4年 なし
	ミートソース	ぶたにく、だいず、あやめみそ		にんじん、トマト	しょうが、にんにく、たまねぎ、セロリ、マッシュルーム	さとう	ハヤシラウ、オリーブオイル	26.2 32.3	
	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	アーモンド、ごまあぶら	18.9 22.1	
	ようなしゼリー				う・フランス	さとう		3.1 3.8	
	牛乳		牛乳						
29 木	ごはん					米		650 788	七葉小 5・6年 なし
	さばのカレーりやき	さば				さとう、でんぶ	あぶら	25.7 30.2	
	れんこんさんびら	さつまあげ		にんじん、さやいんげん	れんこん、たけのこ	ごんにゃく、さとう	あぶら	24.3 27.9	
	かきたまじる	とうふ、たまご		にんじん、こまつな	たまねぎ、えのきたけ	じゃがいも、かたくりこ		2.1 2.6	
	牛乳		牛乳						
30 金	ごはん					米		697 862	川東小 5・6年 なし
	チキンたれカツ	どりにく				さとう、パンこ、でんぶ	あぶら	23.9 28.7	
	あおだいずのおかかマヨあえ	あおだいず、かつおぶし		オータムボエムにんじん	キャベツ			27.3 32.8	
	さつまいものごまみそしる	あつあげ、あやめみそ		こまつな	だいじん、しめじ	さつまいも	ごま	2.0 2.4	
	牛乳		牛乳						

川東小  
3・4年  
なし

川東小  
3・4年  
なし

川東小  
3・4年  
なし

川東小  
3・4年  
なし

川東小  
3・4年  
なし