

# 1月の献立予定表

新発田市学校給食紫雲寺共同調理場  
令和7年度 1月

日	曜	こんだて			おもな使用食品						エネルギー
		主食	のみもの	おかず	あか おもに体を作る		みどり おもに体の調子をととのえる		きいろ おもに熱や力になる		上段: 小学校 下段: 中学校
					たんぱく質	カルシウム	カロテン	ビタミンCなど			
8	木	ごはん	牛乳	マー婆ー春雨丼の具 こんにゃくサラダ 春巻deアップルパイ	ぶた肉,大豆	牛乳	にんじん,ピーマン	しょうが,にんにく,長ねぎ,玉ねぎ,きくらげ,しいたけ,メンマ,キャベツ,きゅうり,こんにゃく,とうもろこし,りんご,レモン	米,春雨,三温糖,かたくり粉,米粉,春巻きの皮	米油,ごま油,ごま	一 kcal 841 kcal
9	金	ごはん	牛乳	冬野菜カレー フルーツのゼリー和え (中学校のみ) オムレツ	ぶた肉,大豆,みそ	牛乳	にんじん,ブロッコリー	にんにく,しょうが,玉ねぎ,だいこん,れんこん,パイン,もも,りんご	米,さつまいも,みかんゼリー,ぶどうゼリー	米油,カレールウ	685 kcal 911 kcal
13	火	ごはん	牛乳	豚肉の塩こうじ炒め 青大豆のおかかマヨ和え さつまいものみそ汁	ぶた肉,青大豆,かつお節,油揚げ,あやめみそ	煮干だし,牛乳	にんじん,にら	キャベツ,玉ねぎ,長ねぎ,もやし,とうもろこし,だいこん,しめじ	米,かたくり粉,さつまいも	米油,ソイオフマヨネーズ	620 kcal 762 kcal
小正月献立		水	紫米ごはん	さばのみそ煮 紅白和え 白玉雑煮	さば,とり肉,みそ	牛乳	にんじん	だいこん,たくあん,ごぼう,はくさい,しいたけ,こんにゃく,長ねぎ	米,紫米,白玉だんご,砂糖	ソイオフマヨネーズ	646 kcal 813 kcal
14	木										
15	木	ソフトめん	牛乳	根菜ミートソース しゃきしゃきアーモンドサラダ (中学校のみ) チーズ	ぶた肉,大豆,白いんげん豆,みそ,こんにび,大豆	チーズ,牛乳	にんじん,トマト,パセリ	にんにく,しょうが,玉ねぎ,セロリ,れんこん,ごぼう,しいたけ,キャベツ,きゅうり	ソフトめん,三温糖,じゃがいも	オリーブ油,ハヤシルウ,アーモンド,ごま油	630 kcal 767 kcal
16	金	ごはん	牛乳	厚焼きたまご おかかきりざい 芋煮汁	たまご,納豆,かつお節,ぶた肉,みそ	煮干だし,牛乳	にんじん,こまつな	たくあん,だいこん,ごぼう,しめじ,はくさい,こんにゃく,長ねぎ	米,でんぶん,さといも,三温糖	ごま,米油	627 kcal 760 kcal
食育の日献立		月	ごはん	米粉ぶりカツ マヨたく和え 小煮物	ぶり,とり肉,かまぼこ	ジョア	こまつな,にんじん,さやえんどう	たくあん,キャベツ,ごぼう,しいたけ,こんにゃく,れんこん,なめこ	米,米パン粉,三温糖,さといも	米油,ソイオフマヨネーズ	654 kcal 803 kcal
19	火										
20	水	ごはん	牛乳	中華あんかけ丼の具 コロコロポテサラダ ヨーグルト	ぶた肉,なると	ヨーグルト,牛乳	ブロッコリー,にんじん,チンゲン菜	にんにく,しょうが,玉ねぎ,はくさい,きくらげ,たけのこ	米,じゃがいも,かたくり粉	オリーブ油,米油,ごま油	606 kcal 720 kcal
21	木	横割り丸パン	牛乳	ハンバーグ ケチャップソース コーンおひたし かきたまスープ	ぶた肉,とり肉,ベーコン,たまご	牛乳	ほうれんそう,にんじん,パセリ	キャベツ,とうもろこし,玉ねぎ	米,じゃがいも,かたくり粉		631 kcal 778 kcal
22	金	横割り丸パン	牛乳	えびカツ オータムポエムのツナサラダ 白菜の豆乳米粉シチュー	えび,たら,ツナ,ベーコン,白いんげん豆,調整豆乳	牛乳	オータムポエム,にんじん	キャベツ,とうもろこし,玉ねぎ,はくさい,しめじ	パン,パン粉,小麦粉,じゃがいも,米粉	米油,オリーブ油	612 kcal 774 kcal
給食記念日献立		金	ごはん	くじらのオーロラソース 塩もみキャベツ カレー汁	くじら,みそ,ぶた肉	牛乳	にんじん	キャベツ,もやし,玉ねぎ	米,パン粉,じゃがいも,米粉マカロニ,三温糖	米油	623 kcal 793 kcal
26	月										
27	火	ごはん	牛乳	チキンたれカツ のり酢和え 沢煮椀	とり肉,ツナ,ぶた肉	のり,牛乳	ほうれんそう,にんじん,さやえんどう	はくさい,ごぼう,たけのこ,長ねぎ	米,パン粉,三温糖,じゃがいも,春雨	米油,ごま	626 kcal 759 kcal
28	水	ごはん	牛乳	にしんの土佐煮 洋風おから スキー汁	にしん,ぶた肉,おから,調整豆乳,とうふ,あやめみそ	煮干だし,牛乳	にんじん,ピーマン	玉ねぎ,とうもろこし,ごぼう,だいこん,しいたけ,長ねぎ	米,さつまいも	米油	649 kcal 785 kcal
29	木	ごはん	牛乳	白身魚のねぎ塩ソースかけ たくあん和え わかめとあさりの中華スープ ブッチンプリン	たら,とうふ,あさり	わかめ,牛乳	にんじん	しょうが,にんにく,長ねぎ,レモン,たくあん,だいこん,キャベツ,きゅうり,えのきたけ	米,でん粉,三温糖,じゃがいも,プリン	米油,ごま油,ごま	657 kcal 777 kcal
30	金	ごはん	牛乳	鶏肉と冬野菜の黒酢あん 昆布和え もずくのみそ汁	とり肉,豆腐,あやめみそ	塩昆布,煮干だし,もずく,牛乳	にんじん,さやいんげん	れんこん,玉ねぎ,しめじ,もやし,キャベツ,きゅうり,えのきたけ,だいこん,長ねぎ	米,さつまいも,三温糖,じゃがいも	米油,ごま油,ごま	605 kcal 613 kcal
30	金	ごはん	牛乳	さばのカレー照り焼き さわやかめのきんぴら 豆乳鍋	さば,ぶた肉,とり肉,あやめみそ	茎わかめ,牛乳	にんじん,さやいんげん	ごぼう,たけのこ,こんにゃく,えのきたけ,だいこん,しいたけ,長ねぎ	米,三温糖,じゃがいも	米油	641 kcal 772 kcal

## \* 給食の予定 \*

8日(木) 紫雲寺中 給食開始  
9日(金) 紫雲寺小・加治川小 給食開始  
21日(水) 紫雲寺中3年生 給食なし  
28日(水) 加治川小6年生 給食なし

\* 下線は新発田市産、**太字**は紫雲寺産のものを示します。  
\* 物価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