

2月こんだてよていひょう

日曜	献立名	おもな材料						I群/kg-kcal 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				
		1群：にく・魚・卵・だいす・だいたいす製品	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				
2月	わかめごはん		わかめ			ごめ		605	731	節分献立	
	メヒカリフライ 2c		メヒカリ			パンこむぎこ	あぶら	25.6	30.3		
	カレーあえ			こまつな にんじん	もやし	さとう		17.0	19.8		
	おにたいじじる	ふたにく だいす かまぼこ あやめみそ			だいこん えのきだけ ながねぎ	しばたふ		2.5	3.1		
	ふくまめ	だいす				ごめこむぎこ	あぶら				
	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう								
3火	ゆでちゅうかめん					こむぎこ		726	864		
	やさいとうにゅうみそラーメンスープ	ふたにく だいす みそ とうにゅう		にんじん チングンサイ	しょうが にんにく しいたけ たまねぎ メンマ もやし ながねぎ	さとう でんぶん	あぶら	28.7	34.2		
	さつまいものきなこがらめ	だいす きなこ				さつまいも さとう	あぶら	19.1	21.3		
	とうにゅうプリン	とうにゅう				さとう	あぶら	2.2	2.7		
	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう								
4水	ごはん					ごめ		640	776		
	とくせいやきにく	ふたにく みそ		ピーマン	しょうが にんにく たまねぎ りんご	さとう でんぶん	あぶら	30.6	37.2		
	ごママヨあえ		わかめ	オータムボエム	キャベツ		こまノンエッグマヨネーズ(たまごなし)	22.0	26.5		
	だいこんとあつあげのみそしる	あさり あつあげ あやめみそ			だいこん しめじ	じゃがいも		2.4	3.6		
	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう								
5木	ごはん					ごめ		617	762	東小學習室8なし	
	ポテトとおこめのささみカツ	とりにく				じゃがいも ごめこ	あぶら	28.3	33.3		
	はるさめサラダ	とりにく		にんじん	きゅうり もやし とうもろこし	はるさめ さとう	こまあぶら	18.3	21.7		
	こうやどうふのかきたまじる	こうやどうふ たまご		こまつな	たまねぎ だいこん しいたけ しめじ	じゃがいも でんぶん		2.3	2.9		
	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう								
6金	ごはん					ごめ		666	815		
	ハヤシライスソース	ふたにく しろいんげんまめ		にんじん トマト	しょうが にんにく たまねぎ しめじ	さとう ハヤシルウ デミグラスソース	あぶら	22.0	27.0		
	ミックスピーネーとアーモンドのサラダ	だいす いんげんまめ		にんじん	キャベツ きゅうり とうもろこし りんご	さとう	あぶら アーモンド	27.0	29.9		
	ヨーグルト		ヨーグルト			さとう		1.8	2.4		
	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう								
9月	ごはん					ごめ		640	796		
	ハンバーグのおろしソースかけ	だいす とりにく とうふ			たまねぎ だいこん	さとう でんぶん		25.7	31.4		
	ツナとプロッコリーのサラダ	ツナ		にんじん プロッコリー	きゅうり とうもろこし りんご	さとう	オリーブオイル	20.6	24.8		
	めかぶのみそしる	とうふ あやめみそ	めかぶわかめ		えのきだけ だいこん			2.2	3.1		
	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう								
10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	613	745	竹特支高等部なし	
	こめこカツ	とりにく				じゃがいも ごめこ	あぶら	24.6	29.5		
	ふゆのあさりいりミネストローネ	ウインナー あさり しろいんげんまめ		にんじん トマト	にんにく たまねぎ はくさい だいこん	マカロニ さとう		23.0	27.6		
	コールスローサラダ			にんじん	キャベツ きゅうり とうもろこし	さとう	ノンエッグマヨネーズ(たまごなし)	2.7	3.2		
	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう								
12木	ごはん					ごめ		655	793		
	タレふカツ					くるまふ パンこむぎこ	さとう	25.2	29.8		
	れんこんのマヨサラダ	ツナ		オータムボエム	キャベツ れんこん とうもろこし	さとう	ノンエッグマヨネーズ(たまごなし)	19.4	23.4		
	とんじる	ふたにく あつあげ あやめみそ		にんじん	ごぼう だいこん ながねぎ	じゃがいも こんにゃく		2.5	3.0		
	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう								
13金	ごはん					ごめ		623	752	竹特支中学部なし	
	にしんのとさに	にしん かつおぶし				さとう		27.5	32.8		
	ひじきのいたために	だいす さつまあげ	ひじき	にんじん さやいんげん	ごぼう しいたけ	さとう こんにゃく	あぶら	19.9	22.9		
	なめこのかきたまみそしる	とうふ たまご あやめみそ		こまつな	だいこん なめこ	でんぶん		2.6	3.2		
	ミルメーカー					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群 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	ミネル(無機質)	ビタミン		炭水化物		
		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	食塩相当量g 小 / 中
16月	ごはん					ごめ		638 773
	たらのチリソースかけ	たら			しょうが にんにく ながねぎ	さとう でんぶん コーンスターク	あぶら	27.5 32.8
	チャブチエ	ふたにく		にんじん にら えだまめ	たまねぎ たけのこ しょうが にんにく	はるさめ さとう	あぶら ごま こまあぶら	21.4 25.0
	とうふのスープ	とうふ	わかめ	にんじん	メンマ さくらげ えのきだけ ながねぎ			3.1 4.0
	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう					
17火	ソフトめん					こむぎこ		665 828
	まめミートソース	ふたにく だいす みそ		にんじん トマト	にんにく たまねぎ セロリ	さとう ハヤシルウ	あぶら	23.7 28.9
	さつまいもとアーモンドのサラダ			にんじん	きゅうり たまねぎ りんご	さつまいも さとう	あぶら アーモンド	17.7 20.7
	小中:もちクリームバニラ	とうにゅう				こめこ さとう		2.3 3.0
	特支:マスカットゼリー				マスカット	さとう		
	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう					
18水	ごはん					ごめ		643 784 豊浦中2年生なし
	おかかふりかけ	かつおぶし	のり			さとう		24.8 29.3
	たまごやき	たまご				さとう でんぶん		19.1 22.3
	くきわかめのきんぴら	さつまあげ	くきわかめ	にんじん	ごぼう	こんにゃく さとう	こまあぶら	2.3 2.8
	あつあげのそぼろに	ふたにく あつあげ		にんじん	しょうが たまねぎ しいたけ だいこん	じゃがいも さとう でんぶん	あぶら	
	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう					
19木	ごはん					ごめ		638 803 食育の日
	さばのみそに	さば みそ				さとう		29.2 36.8 豊浦中2年生なし
	オータムポエムのごまあえ			オータムポエム にんじん	キャベツ もやし	さとう	ごま	20.4 25.2
	こにもん	とりにく かまぼこ		にんじん	ごぼう しいたけ たけのこ れんこん	さといも さとう こんにゃく		2.5 3.0
	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう					
20金	ごはん					ごめ		677 804 豊浦中2年生なし
	コーンシューマイ 2c	さかなすりみ とうふ だいす			とうもろこし たまねぎ	でんぶん パンこ こむぎこ さとう	あぶら	30.8 33.5 竹特支高等部なし
	はくさいののりサラダ		のり	にんじん	はくさい きゅうり とうもろこし	さとう	こまあぶら	22.8 25.5
	マーボーどんのぐ	ふたにく だいす とうふ みそ		にんじん にら	しょうが にんにく しいたけ メンマ ながねぎ		こまあぶら あぶら	2.7 3.8
	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう					
24火	せわりコッペパン		だっしふんにゅう			こむぎこ さとう	ショートニング	638 790
	チリコンカン	ふたにく だいす		にんじん トマト	にんにく たまねぎ	さとう でんぶん	あぶら	26.5 32.2
	フルーツクリーム		ホイップクリーム		もも バイン りんご	さとう		25.9 31.3
	はくさいとあさりのとうにゅうスープ	ベーコン しろいんげんまめ あさり とうにゅう		にんじん	たまねぎ はくさい	じゃがいも	あぶら	2.2 2.7
	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう					
25水	ごはん					ごめ		640 806
	かぼちゃひにくフライ	ふたにく	かぼちゃ	たまねぎ		パンこ こむぎこ さとう	あぶら	23.4 29.1
	カレーおから	あから さつまあげ あぶらあげ		にんじん	しいたけ ごぼう たけのこ ながねぎ	さとう		19.5 23.7
	キムチとんじる	ふたにく とうふ あやめみそ		にんじん にら	だいこん はくさいキムチ ながねぎ	じゃがいも こんにゃく	こまあぶら	2.2 2.9
	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう					
26木	ごはん					ごめ		644 787
	ミートボールカレー	とりにく だいす		にんじん	しょうが にんにく たまねぎ	じゃがいも カレールウ	あぶら	20.3 23.9
	ごうかくサラダ	だいす		にんじん ブロッcoli	れんこん ごぼう	さとう	こまあぶら	20.7 24.8
	いよかんゼリー				いよかん	さとう		2.8 3.5
	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう					
27金	ごはん					ごめ		721 858
	チキンたれカツ	とりにく				さとう パンこ コーンスターク	あぶら	30.8 36.3
	きりざい	なっとう かつおぶし		こまつな にんじん	たくあん			21.5 24.1
	ワンタンスープ	なると ふたにく		にんじん こまつな	もやし メンマ ながねぎ	ワンタンのかわ		2.4 3.2
	みかんクレープ	とうにゅう だいす			みかん レモン	さとう こめこ	あぶら	
	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。

