



日 曜	献立名	お も な 材 料						1食分-kcal		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g		
		たんぱく質	ミネラル(無機質)	ビタミン		炭水化物	脂質	脂質g		
		1群：にく・魚・卵・だいず・だいず製品	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					こめ		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 でんぷん コーンスターチ	あぶら	27.5	32.8	
	チャプチェ	ぶたにく		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 ごまあぶら	21.4	25.0	
	とうふのスープ	とうふ	わかめ	にんじん	メンマ きくらげ えのきたけ 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	ぶたにく だいず 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					こめ		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 でんぷん		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	ごまあぶら	2.3	2.8	
	あつあげのそばろに	ぶたにく 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 でんぷん	あぶら			
	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう							
19木	ごはん					こめ		638	803	食育の日 豊浦中2年生なし
	さばのみそに	さば みそ				さとう		29.2	36.8	
	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	
	ごにもん	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					こめ		677	804	豊浦中2年生なし 竹特支高等部なし
	コーンシューマイ 2こ	さかなすりみ とうふ だいず			とうもろこし たまねぎ	でんぷん パンこ こむぎこ さとう	あぶら	30.8	33.5	
	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	ごまあぶら	22.8	25.5	
	マーボーどんのぐ	ぶたにく だいず 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		ごまあぶら 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	ぶたにく だいず		にんじん トマト	にんにく たまねぎ	さとう でんぷん	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 パイン 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 しろういげんまめ 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					こめ		640	806	
	かぼちゃひきにくフライ	ぶたにく		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	おから 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	ぶたにく 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	ごまあぶら	2.2	2.9	
	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう							
26木	ごはん					こめ		644	787	
	ミートボールカレー	とりにく だいず		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	だいず		にんじん ブロッコリー	れんこん ごぼう	さとう	ごまあぶら	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					こめ		721	858	
	チキンたれカツ	とりにく				さとう パンこ コーンスターチ	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 ぶたにく		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 だいず			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。

