

令和7年度 2月献立予定表

七葉共同調理場

日曜	献立名	おもな材料				1kcal	給食予定等
		おか おもに体をつくる	みどり おもに体の動きをととのえる	おもにエネルギーになる	たんぱく質と脂質		
2月	たんぱく質と脂質	たんぱく質と脂質	たんぱく質と脂質	たんぱく質と脂質	たんぱく質と脂質		
	1群：にく・魚・卵・卵子・乳製品	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：卵・穀類・いも類・乳製品	6群：油・椎実類	
ごはん				*		617 849	
とうふハンバーグ わふうソースかけ	とうふ とうふ とりにく			たまねぎ ショウガ	さとう かたくりこ	238 354	
ツナボテサラダ	ツナ	にんじん	さくらうり どうもろこし	じゃがいも さとう	ノンエッグマヨネーズ	193 27.0	
しばたふのみそしる	とうふ あやめみそ	わかめ	こまつな	たいこん えのきだけ ながねぎ	しづたふ	25 3.9	
牛乳		きゅうにゅう					
うめごはん			うめ	米	さとう	627 781	
いわしのカリカリフライ	いわし			しょうが	じゃがいも かたく	21.0 27.4	
ごまズあえ		にんじん	こまつな	キャベツ	さとう こま	198 24.8	
ゆばいりすましる	かまぼこ とうふ ゆば	にんじん	しいたけ	えのきだけ ながねぎ		23 3.2	
せつぶんデザート	とうふにゅう				さとう あぶら		
牛乳		きゅうにゅう					
せわりコッペパン		だっしんにゅう		こもぎこ	さとう ショートニング	613 778	
チリコンカン	ぶたにく たいす	にんじん トマト	しょうが にんにく	たまねぎ	さとう オリーブオイル	28.7 35.7	
フレンチサラダ			キャベツ きゅうり	どうもろこし	さとう あぶら	23.1 28.2	
きのこのどうにゅうタマネギ	ペーパー あさり とうにゅう	にんじん	たまねぎ しめじ	えのきだけ	じゃがいも あぶら シチュー	3.3 4.3	
牛乳		きゅうにゅう					
ごはん・ふりかけ	かつおぶし	のり		*	さとう	651 801	
たまごやき	たまご				さとう でんぶん	23.6 27.7	
れんこんのいそマヨあえ	のり	こまつな にんじん	れんこん キャベツ		ノンエッグマヨネーズ	21.9 25.8	
あつあげのそぼろに	ぶたにく あつあげ	にんじん さやいんげん	しょうが たまねぎ しいたけ	じゃがいも さとう	あぶら かたくりこ	23 2.7	
牛乳		きゅうにゅう					
ごはん				米		633 785	
とくせいやきにく	ぶたにく あやめみそ		にんにく じゅんこりんこ	しょうが たまねぎ	さとう かたくりこ あぶら	24.2 29.0	
ごママヨサラダ			こまつな にんじん	キャベツ	こま ノンエッグマヨネーズ	24.1 29.0	
だいこんのみそしる	あつあげ あやめみそ			えのきだけ だいこん ながねぎ	じゃがいも	1.9 2.7	
牛乳		きゅうにゅう					
ごはん				*		699 884	
マー婆ーどんのぐ	ぶたにく たいす とうふ みそ	にんじん にら	しょうが にんにく たまねぎ メンマ しいたけ ながねぎ	さとう かたくりこ	あぶら こまあぶら	25.8 31.7	
はるまき	ぶたにく	にんじん	キャベツ たまねぎ	こもぎこ ほるさめ	さとう あぶら	25.7 32.2	
はくさいのりサラダ	のり	にんじん	はくさい きゅうり どうもろこし	さとう	こまあぶら	2.0 2.7	
牛乳		きゅうにゅう					
ごはん				米		599 724	
さわらのさいきょうやき	さわら みそ					26.0 31.3	
ひじきとまめのサラダ	たいす	ひじき	キャベツ どうもろこし	さとう	こまあぶら	17.2 19.5	
はくさいのごじる	あつあげ たいす あやめみそ			えのきだけ はくさい ながねぎ	さとう	20 2.5	
牛乳・ミルメークコーヒー		きゅうにゅう			さとう		
ごはん				*		646 795	
まめコロッケ	たいす			じゃがいも さとう	あぶら ハンコ	25.0 30.2	
チーズいりごまきりざい	なつとう	チーズ	こまつな にんじん	たくあん	こま	21.3 25.3	
どんじる	どふ ぶたにく あやめみそ	にんじん	こぼう だいこん たまねぎ	ながねぎ	さとう	24 3.0	
牛乳		きゅうにゅう					
ごはん				*		624 767	
地ツナそぼろどんのぐ	ツナ たいす	にんじん	しょうが たまねぎ	さとう	あぶら	23.9 28.9	
おかかマヨあえ	かつおぶし		きゅうり キャベツ どうもろこし		ノンエッグマヨネーズ	22.6 27.0	
かきたまじる	とうふ たまご	にんじん	えのきだけ ながねぎ	じゃがいも かたくりこ		1.8 2.3	
牛乳		きゅうにゅう					

日曜	献立名	おもな材料				1kcal	給食予定等
		おか おもに体をつくる	みどり おもに体の動きをととのえる	おもにエネルギーになる	たんぱく質と脂質		
16月	たんぱく質と脂質	たんぱく質と脂質	たんぱく質と脂質	たんぱく質と脂質	たんぱく質と脂質		
	1群：にく・魚・卵・卵子・乳製品	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：卵・穀類・いも類・乳製品	6群：油・椎実類	
ごはん				*		690 826	
ハヤシソース	ぶたにく			にんじん トマト	にんにく たまねぎ マッシュルーム	じゃがいも さとう	21.4 25.2
かいそうサラダ				かいそう わかめ	キャベツ きゅうり どうもろこし	こま あぶら	21.2 23.8
クレープ	とうにゅう たいす					こめこ さとう	2.2 2.8
牛乳		きゅうにゅう					
ごはん				米		654 802	
ブリたれかつ	ブリ					こめこ さとう こあぶら	21.1 25.2
こんぶあえ		こんぶ	こまつな	キャベツ もやし			19.3 22.2
さつまじる	あつあげ あやめみそ			にんじん えのきだけ ながねぎ	さつまいも		1.9 2.4
牛乳		きゅうにゅう					
チーズパン		チーズ だっしんにゅう				こむぎこ さとう ショートニング	626 797
チキンのトマトに	とりにく たいす			トマト	にんにく たまねぎ	さとう かたくりこ オリーブオイル	29.9 37.5
コールスローサラダ				にんじん キャベツ きゅうり じ		さとう ノンエッグマヨネーズ	25.2 30.6
バスタースト	ペーパー			にんじん たまねぎ	マカロニ しゃがいも		3.0 4.0
牛乳		きゅうにゅう					
ごはん				米		607 740	
にしんのてりに	にしん かつおぶし			レモン	さとう でんぶん		26.7 32.3
オータムボエムのアーモンドあえ				オータムボエム にんじん キャベツ	さとう アーモンド		18.5 21.3
こにもん	とりにく かまぼこ			にんじん さやえんどう	にんにく さといも さとう		24 3.1
牛乳		きゅうにゅう					
ごはん				米		628 760	
とりにくのやくみソースがけ	とりにく			ながねぎ ショウガ	かたくりこ さとう		23.9 28.3
こんにゃくサラダ					キャベツ きゅうり どうもろこし	こんにゃく こま あぶら	23.6 27.0
なめこじる	あつあげ あやめみそ	わかめ			だいこん なめこ ながねぎ	じゃがいも	2.5 3.0
牛乳		きゅうにゅう					
わかめごはん		わかめ		*		656 802	
メンチカツ	ぶたにく			たまねぎ	パンこ こむぎこ	あぶら	24.6 29.3
ようふうおから	とりにく とうにゅう おから			にんじん ビーマン	たまねぎ どうもろこし		20.7 24.0
さわにわん	かまぼこ ぶたにく			にんじん さやえんどう	こぼう えのきだけ たけのこ	じゃがいも はるさめ	2.8 3.4
牛乳		きゅうにゅう					
ソフトメン						こむぎこ	695 929
中のみオムレツ	たまご					さとう かたくりこ	27.1 38.0
ミートソース	ぶたにく たいす			にんじん トマト	しょうが にんにく たまねぎ	さとう あぶら ハヤシソース	17.9 25.8
さつまいもヒアーモンドのサラダ				にんじん きゅうり	さつまいも さとう	あぶら アーモンド	2.5 3.1
ほんかん					ほんかん		
牛乳		きゅうにゅう					
ごはん				米		607 749	
タラのチリソースかけ	タラ			にんにく ショウガ ながねぎ	さとう ターチ かたくりこ	あぶら	22.7 27.2
だいすもやしのちゅうわかげ	とりにく			にんじん だいすもやし キュウリ	さとう こま	あぶら	17.7 20.7
わかめとトックのスープ	なると	わかめ	にんじん えのきだけ たまねぎ ながねぎ	こめこ かたくりこ			2.6 3.4
牛乳		きゅうにゅう					
ごはん				米		679 833	
ミートボールカレー	とりにく えんどうまめ			にんじん にんにく ショウガ たまねぎ	なごくりこ じゃがいも	あぶら	20.1 23.8
ごうかくサラダ	たいす			ブロッコリー	れんこん こぼう どうもろこし	こま あぶら	18.3 21.6
いいよかんゼリー					いよかん さとう		2.3 2.8
牛乳		きゅうにゅう					

※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。

川東中
リクエスト
こんだて食育の日
こんだて合格祈願
こんだて