

日曜	献立名	おもな材料						I材料-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		せいろう おもにエネルギーになる		たんぱく質g	脂質g	
		たんぱく質 1群：い・魚・卵・だいす・だいす製品	ミネラル(無機質) 2群：牛乳・海藻・小魚・乳製品	ビタミン		炭水化物 5群：穀類・いも類・さとう	脂質 6群：あぶら・種実類	食塩相当量g 小 / 中		
2月	キムタクごはん	ぶたにく		にんじん	はくさいキムチ たくあん	こめ	ごまあぶら	767	932	東中リクエスト献立
	はるまき	ぶたにく		にんじん	たまねぎ キャベツ ししいたけ	はるさめ かたくりこ ごむぎこ	あぶら	25.9	31.2	中学校3年生最終日
	のりずあえ	ツナ	のり	こまつな にんじん	もやし			31.0	37.4	
	さわにわん	ぶたにく かまぼこ		にんじん さやえんどう	たけのこ えのき ししいたけ ごぼう	はるさめ		2.6	3.4	
	こめこのさつまいもとくりのタルト	とうにゅう				こめこ さつまいも さとう	くり あぶら			
	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう							
3火	ココアあげパン	だいす	だっしふんにゅう			ごむぎこ さとう	ショートニング ココア	682	858	
	ツナポテトサラダ	ツナ		ブロッコリー にんじん	キャベツ コーン りんご	じゃがいも	あぶら	24.1	30.0	
	ミネストローネ	とりつくね ウインナー だいす		にんじん トマト	たまねぎ にんにく	マカロニ さとう	オリーブオイル	28.3	34.8	
	りんごゼリー				りんご	さとう		3	4.1	
	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう							
4水	ごはん					こめ		625	763	
	のりふりかけ	かつおぶし	のり			さとう		27.5	32.5	
	とりにくてりやき	とりにく だいす				さとう かたくりこ		20.6	23.8	
	きりぼしだいこんツナいため	ツナ		にんじん ピーマン	たくあん きりぼしだいこん	さとう	あぶら	2.6	3.2	
	うちまめのみそしる	あやめみそ あぶらあげ	うちまめ	にんじん	だいこん えのき ねぎ	じゃがいも				
	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう							
5木	ごはん					こめ		626	761	竹俣特支なし
	さけのしおこうじやき	ぎんざけ						30.3	36.1	いじみの分校なし
	れんこんきんぴら	さつまあげ		にんじん	れんこん	さとう こんにゃく	ごまあぶら ごま	15.7	17.5	
	心のみそしる	とうふ あやめみそ だいす	わかめ	にんじん	たまねぎ ねぎ	じゃがいも しばたふ		2.4	2.9	
	ぎゅうにゅう、ミルメーク		ぎゅうにゅう			ミルメーク				
6金	ちゅうかあんかけ(ごはん)					こめ		656	782	竹俣特支なし
	(ちゅうかあんかけ)	ぶたにく なると		チンゲンサイ にんじん	たまねぎ ししいたけ きくらげ はくさい たけのこ しょうが にんにく	かたくりこ	ごまあぶら あぶら	25.3	28.9	いじみの分校なし
	ナゲット 2こ	とりにく おから だいす			にんにく しょうが	こめこ さとう	あぶら	16.1	18.8	
	もやしナムル			にんじん	もやし きゅうり	さとう	ごまあぶら ごま	2.5	3.0	
	りんご				りんご					
	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう							
9月	ごはん					こめ		619	753	竹俣特支なし
	いわしのオレンジに	いわし			オレンジ	さとう		28.7	34.7	
	チーズいりきりざい	なっとう かつおぶし	チーズ	にんじん こまつな	たくあん			19.5	22.6	
	キャベツのみそしる	あつあげ あやめみそ だいす			たまねぎ キャベツ	じゃがいも		2.8	3.4	
	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう							
10火	わかめごはん		わかめ			こめ		723	885	いじみの分校 リクエスト献立
	ハンバーグケチャップソース	とりにく ぶたにく だいす			たまねぎ	かたくりこ ごむぎこ さとう マッシュポテト	あぶら	26.8	32.8	
	かつのりサラダ		とうにゅうクリーム		りんご バイン もも	さとう	あぶら	29.9	36.3	
	ブロッコリーのサラダ	ツナ		ブロッコリー にんじん	キャベツ コーン	さとう	ノンエッグマヨネーズ (たまごなし)	27.9	32.9	
	たまごいりなめこじる	とうふ あやめみそ たまご			ねぎ だいこん なめこ	かたくりこ		2.5	3.2	
	プリン(たまごなし)					さつまいも さとう げんまい	あぶら			
	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう							

日曜	献立名	おもな材料				I材料-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		せいりつ おもにエネルギーになる			
		たんぱく質 1群: にく・魚・卵・だいず・だいず製品	ミネラル(無機質) 2群: 牛乳・海藻・小魚・乳製品	ビタミン		炭水化物 5群: 穀類・いも類・さとう	脂質 6群: あぶら・種実類		たんぱく質g 脂質g
		3群: 緑黄色野菜	4群: その他の野菜・果物			食塩相当量g 小 / 中			
11水	ごはん					こめ	646	785	東北応援献立
	さばのみそに	さば みそ				さとう	30.4	37.8	
	くきわかめのちゅうかサラダ	とりにく	くきわかめ	にんじん	キャベツ	さとう	21.6	24.5	
	せんべいじる	とりにく あぶらあげ		にんじん	えのき こほう しじみ	こんにやく ごむぎこ	2.4	3	
	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう						
12木	ごはん					こめ	614	760	東中2年生なし
	えびカツ、ソース	えび だいず				パンこ ごむぎこ さとう	30	36.1	
	チンジャオロース	ぶたにく		ピーマン にんじん	たけのこ もやし にんにく しょうが	さとう かたくりこ	16.9	19.5	
	しばたふとあさりのみそじる	あやめみそ あさり		こまつな	ねぎ	じゃがいも しばたふ	2.4	2.8	
	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう						
13金	カレーライス(ごはん)					こめ	651	863	東中2年生なし
	(カレー)	ぶたにく だいず ぎゅうにゅう		にんじん ブロッコリー	にんにく しょうが たまねぎ りんご	カレールーф ごめこ じゃがいも	24.7	32.4	
	ひじきとまめのサラダ	とりにく だいず	ひじき	にんじん	きゅうり キャベツ コーン	さとう	18.5	23.6	
	ヨーグルト		ヨーグルト			さとう	2.7	3.3	
	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう						
16月	ごはん					こめ	642	760	いじみの分校 竹俣特支最終日
	チキンたれカツ	とりにく				さとう パンこ コーンスターチ	29.5	34.2	
	ピリからもやし			にんじん	きゅうり もやし	さとう	19.5	21.7	
	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 ねぎ	ワンタンのかわ	2.7	3.4	
	小中:チーズ		チーズ						
	特別支援:デザート	とうにゅう だいず				さとう ごめこ かたくりこ			
	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう						
17火	ソフトめん					ごむぎこ	722	881	東小学校最終日
	ぎょうざ 2こ	ぶたにく だいず とりにく		にら	キャベツ たまねぎ しょうが	ごむぎこ さとう かたくりこ	32.1	38.7	
	キャベツとアーモンドのサラダ			にんじん	キャベツ きゅうり コーン		23.4	29.1	
	カレーうどんじる	とりにく かまぼこ あぶらあげ		にんじん	しいたけ もやし えのき たまねぎ ねぎ しめじ	かたくりこ カレールーф	2.3	2.3	
	小:モチアイス	とうにゅう				ごめこ さとう			
	中:スイートポテト	とうにゅう				さつまいも さとう			
	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう						
18水	ビビンバ(ごはん)					こめ	-	778	中学校最終日
	(ビビンバのぐ)	ぶたにく みそ		にんじん	ぜんまい たけのこ しょうが にんにく	さとう こんにやく	-	35.9	
	ビビンバナムル			にんじん ほうれんそう	だいずもやし	さとう	-	21.2	
	キムチスープ	とうもろこし ぶたにく		にら にんじん	えのき もやし はくさいキムチ ねぎ		-	3.1	
	モチアイス	とうにゅう				ごめこ さとう			
	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。

