

# 1月献立予定表

2024.1 新発田市学校給食川東共同調理場

日	こんだて			主な材料					給食予定	
	主食	おかず	のみもの	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
9火	キムタクごはん	えびかつ ナムル かきたまスープ	のむ ヨー グル ト	ふたにく えび とう ふ さかなすりみ あさり たまご	ヨーグルト	にんじん こまつな	ながねぎ たまねぎ りん こ にんにく しょうが たくあん もやし はくさい いぶなしめじ	こめ パンこ こ むぎこ さとう かたくりこ	ごまあぶら あ ぶら こま	川東中開始
10水	ちゅうかめん	ちゅうかうまにスープ さつまいもとこざかなのあげがらめ みかん	牛乳	だいす ふたにく なると うすらたま ご	ちりめんじゃ こ 牛乳	にんじん	たまねぎ キャベツ しい だけ メンマ ながねぎ みかん	ちゅうかめん さ つまいも さとう みずあめ かたくり こ	あぶら アーモ ンド	川東小、竹俣特 別支援学校開始
11木	ハヤシライス (ごはん)	(ハヤシソース) 中のみオムレツ こんにゃくサラダ りんごゼリー	牛乳	ふたにく しろいん げんまめ 中たまご	牛乳	にんじん トマト	キャベツ きゅうり にん にく しょうが たまねぎ マッシュルーム りんご	こめ こんにゃく さとう じゃがい も ブラウンルウ	あぶら	
12金	ごはん	にしんのとさに きりざい スキーじる	牛乳	にしん なつとう ふたにく とうふ あ やめみそ	牛乳	のざわな こまつな にんじん	たくあん ごぼう だい いん ながねぎ	こめ こんにゃく さつまいも		
15月	ごはん	ちぐさやき オータムポエムのアーモンドあえ しらたまそうに ふりかけ	牛乳	たまご かまぼ こ とりにく あぶらあ げ うちまめ かつ おぶし	牛乳 のり	ほうれんそう オ ータムポエム にんじ ん	もやし ごぼう たまね ぎ だいじん しいたけ な がねぎ しょうが にんに く	こめ さとう か たくりこ こんにゃ く しらたまもち	あぶら アーモ ンド	
16火	ごはん	きびなごのかりかりフライ カレーもやし おでん こぶくろなつとう	牛乳	ちくわ がんもどき さかなすりみ うず らたまご なつとう	きびなご こ んぶ 牛乳	にんじん ほうれん そう	もやし しょうが だい いん	こめ じゃがいも げんまいこ こん にゃく さといも さとう	あぶら	
17水	よこわりまるパン	にこみハンバーグ だいこんサラダ アスパラガスのポターージュ	牛乳	とりにく ふたにく ツナ ベーコン し ろいんげんまめ	なまクリーム 牛乳	ブロッコリー にん じん アスパラガス ピューレ	だいじん コーン たまね ぎ	パン さとう じゃ がいも ホワイト ルウ ベジマメル ソース	あぶら	川東中3年なし
18木	マーボーはるさめどん (ごはん)	(マーボーはるさめどんのぐ) くきわかめとナッツのサラダ ヨーグルト	牛乳	ふたにく だいす ミート くらみそ	ヨーグルト くきわかめ 牛乳	にんじん チンゲン ツアイ	きゅうり キャベツ コ ーン しょうが にんにく ながねぎ たまねぎ メン マ しいたけ	こめ さとう はる さめ かたくりこ	ごまあぶら アーモンド あ ぶら	
19金	ごはん	あかうおさいきょうやき たくあんのカレマヨサラダ こにもん りんご	牛乳	あかうお みそ と りにく かまぼこ	牛乳	にんじん	たくあん キャベツ きゅ うり しいたけ ごぼう れんこん たけのこ りん ご	こめ はるさめ こ んにゃく さといも さとう	ノンエッグマヨ ネーズ	食育の日こんだて
<b>学校給食週間 1月22日(月)～26日(金)</b> <b>「地場産物がいっぱい!しばたの心いただきます」をテーマに地場産物を使用した特別献立を実施します。</b>										
22月	ごはん	チキンたれカツ のりまめあえ しばたのめぐみじる	牛乳	とりにく だいす あつあげ あやめみそ	のり 牛乳	にんじん オータム ポエム	キャベツ ごぼう だい いん ながねぎ	こめ パンこ こ むぎこ さとう さつまいも しば たふ さけかす	あぶら	
23火	ごはん	さばのみそに ようふうおから ふゆのさわにわん	牛乳	さば みそ とりに く とうにゅう お から かまぼこ ふ たにく	牛乳	にんじん ピーマン	たまねぎ コーン ごぼう だいじん えのきたけ たけ のこ ながねぎ	こめ はるさめ さとう	あぶら	
24水	こめこめん	オールド・イルのごまドレッシング サラダ とうにゅうみそクリームスープ えちごひめのタルト	牛乳	ツナ とりにく し ろいんげんまめ とう にゅう あやめみ そ	牛乳	オータムポエム に んじん	キャベツ たまねぎ しめ じ コーン いちご	こめこめん さと う ホワイトルウ こむぎこ こめこ みずあめ	ごまあぶら ご ま ノンエッグ マヨネーズ あ ぶら マーガリ ン	
25木	ごはん	たらのねぎピリからソース たくあんサラダ うちまめのみそしる あじつけのり	牛乳	たら かつおぶし うちまめ だいす あ つあげ あやめみそ	わかめ のり 牛乳	にんじん	しょうが ながねぎ たく あん もやし きゅうり えのきたけ だいじん	こめ かたくりこ さとう じゃがい も	あぶら	川東小5,6年なし
26金	しばたうしの キーマカレーライス (むぎごはん)	(しばたうしのキーマカレー) すがたにりんごのヨーグルトあえ	牛乳	しばたうし だいす ミート	ヨーグルト 牛乳	にんじん	すがたにりんご パイン みかん にんにく しょうが たまねぎ れんこん	こめ むぎ じゃがい も カレールウ さとう	あぶら	
29月	ごはん	くるまふのあげがらめ ゆかりあえ ワンタンスープ	牛乳	とりにく だいす	牛乳	にんじん しそ チ ンゲンツアイ	キャベツ きゅうり もや し メンマ ながねぎ し いたけ	こめ くるまふ か たくりこ さとう ワンタンかわ	あぶら	
30火	ごはん	あつやきたまご ひじきのにもの あさりのみそしる みかん	牛乳	たまご とりにく あぶらあげ あさり とうふ あやめみそ	ひじき 牛乳	にんじん さやいん げん こまつな	ごぼう えのきたけ な がねぎ みかん	こめ しらたき さ とう	あぶら	
31水	えびいちゅうかどん (むぎごはん)	(えびいちゅうかどんのぐ) だいがくいも かたぬきチーズ	牛乳	ふたにく なると いか えび うすら たまご	牛乳 チーズ	にんじん	しょうが たまねぎ キャ ベツ きくらげ たけのこ	こめ むぎ さつ まいも みずあめ さ とう くるさとう かたくりこ	あぶら アーモ ンド こま	川東小3,4年なし

※太字は新発田市の地場産物、郷土料理です。 ※こんだては食材などの都合により変更になることがあります。