

# 1月給食献立予定表

月		火	水	木	金
日付	給食のない学校・学年 その他の連絡	9 中学校給食開始	10 小学校給食開始	11	12
(献立)	わかめごはん ぎょうざ おからのサラダ あさりとキムチの卵スープ 牛乳	ごまチーズパン ツナと大豆のトマト煮 フルーツのゼリー和え 鶏だんごと野菜のスープ 牛乳	麦ごはん ハヤシライスソース こんにやくサラダ みかんゼリー 牛乳	ごはん ししゃもフライ チャプチェ わかめのみそ汁 牛乳	
黄色の食品 (熱や力になる食品)	米 小麦粉 砂糖 ノンエッグマ ヨネーズ ジャガイモ でん粉 油	パン ごま でん粉 ジャガイモ 砂糖 油	米 麦 砂糖 油 ジャガイモ 小麦粉 米粉 でん粉	米 小麦粉 パン粉 でん粉 油 春雨 砂糖 ごま ジャガイモ	
赤色の食品 (体をつくる食品)	わかめ 豚肉 鶏肉 おから ツ ナ 豆腐 あさり 卵 牛乳	チーズ ツナ 青大豆 鶏肉 牛 乳	わかめ 豚肉 白いんげん豆 チーズ 牛乳	ししゃも 豚肉 豆腐 わかめ あやめみそ 大豆 牛乳	
緑色の食品 (体の調子を整える食品)	キャベツ 玉ねぎ じゃがいも きゅう り にんじん コーン えのきたけ りん ご にんにく 白菜 長ねぎ	玉ねぎ にんじん トマト にん じんにく 白菜 ブロッコリー りん ご みかん パイン みかん果汁	キャベツ きゅうり コーン にんじん こんにやく 玉ねぎ しめじ トマト しょうが にんにく みかん果汁	にんじん 玉ねぎ キャベツ 大 豆もやし じゃがいも にんにく しょう が 大根 えのきたけ	
エネルギー	中: 776 kcal	小: 637 kcal 中: 811 kcal	小: 673 kcal 中: 817 kcal	小: 657 kcal 中: 770 kcal	
15 【小正月献立】	16	17 猿橋中3年・佐々木中 3年なし	18	19 【食育の日献立】	
梅ごはん 卵焼き 紅白和え 白玉雑煮 牛乳	ごはん さばの塩焼き ごま和え スキー汁 ジョア (プレーン味)	米粉めん 豆乳みそクリームスープ 大根のツナサラダ 牛乳 スイートポテト	ごはん のりふりかけ コーンしゅうまい おからマヨ和え 豆腐のとろみスープ 牛乳	ごはん にしんの土佐煮 ひじきナッツ和え 小煮物 牛乳	
米 砂糖 でん粉 油 ごま ノ ンエッグマヨネーズ 白玉もち	米 砂糖 ごま さつまいも	めん 砂糖 油 でん粉 さつまい も ジャガイモ 米粉	米 小麦粉 でん粉 砂糖 ノンエッ グマヨネーズ 油 ジャガイモ	米 砂糖 でん粉 油 アーモン ド さといも	
卵 かまぼこ 青大豆 鶏肉 油 揚げ 牛乳	さば 豚肉 豆腐 みそ ジョア	ツナ わかめ 鶏肉 白いんげん 豆 豆乳 みそ 牛乳	魚すり身 豆腐 かつお節 鶏肉 のり 牛乳	にしん ひじき 鶏肉 かまぼこ かつお節 牛乳	
梅 にんじん 大根 ごぼう 干 し椎茸 白菜 長ねぎ 小松菜 こんにやく	小松菜 キャベツ にんじん も やし ごぼう 大根 干し椎茸 長ねぎ こんにやく	大根 にんじん キャベツ きゅ うり コーン 玉ねぎ しめじ	コーン 玉ねぎ 小松菜 キャベツ もやし にしん たけのこ 白菜 干し椎茸 長ねぎ しょうが にんにく	キャベツ きゅうり にんじん コーン ごぼう れんこん たけのこ なめこ 大 豆もやし 干し椎茸 こんにやく	
小: 629 kcal 中: 767 kcal	小: 629 kcal 中: 773 kcal	小: 668 kcal 中: 796 kcal	小: 618 kcal 中: 781 kcal	小: 625 kcal 中: 756 kcal	
<p>今年<sup>ことし</sup>の給食週間<sup>きゅうしゅうかん</sup>のテーマ「～地場産物<sup>じばさんぶつ</sup>いっぱい～しばたの心<sup>こころ</sup>いただきます」<sup>しばた</sup>新発田<sup>しんぱつた</sup>の地場産物<sup>じばさんぶつ</sup>を味わいます。</p>					
22 【新発田牛の献立】	23 【おから(大豆)の献 立】猿橋小4年なし	24 【オータムポエムの献 立】	25 【やわ肌ねぎの献立】	26 【米(コシヒカリ)の献 立】住吉小4・5年なし	
ごはん 新発田牛と大豆のキーマカレー ブロッコリーとチーズのサラダ 牛乳 りんご	青菜ごはん えびカツ 洋風おから 白菜と豆腐のスープ 牛乳	横割り丸パン ハンバーグのケチャップソースかけ オータムポエムの ごまドレッシングサラダ 新発田野菜のうまみシチュー 牛乳	ごはん 焼きのり 揚げたらのやわ肌ねぎソースかけ おから和え 新発田の恵み豚汁 牛乳	ごはん チキンたれカツ のり酢和え 冬野菜の沢煮椀 牛乳 いちごヨーグルト	
米 ジャガイモ カレールウ 油 砂糖	米 砂糖 小麦粉 パン粉 でん 粉 油 ジャガイモ	パン でん粉 砂糖 油 ごま ジャガイモ ホワイトルウ	米 でん粉 油 砂糖 さつまい も	米 小麦粉 パン粉 油 砂糖 春雨	
牛肉 青大豆 大豆 ツナ チー ズ 牛乳	えび たら 鶏肉 おから 豆乳 ベーコン 豆腐 牛乳	豚肉 鶏肉 ベーコン 豆乳 牛 乳	たら みそ かつお節 豚肉 豆 腐 あやめみそ のり 牛乳	鶏肉 ツナ のり かまぼこ 牛 乳 ヨーグルト	
玉ねぎ にんじん しょうが に んにく ブロッコリー キャベツ コーン りんご	青菜 玉ねぎ にんじん コーン ピーマン 大根 白菜 にんにく	玉ねぎ オータムポエム キャベ ツ にんじん コーン えのきた け 白菜	長ねぎ 玉ねぎ 小松菜 もやし キャベツ にんじん 大根 ごぼ う 白菜 しょうが	キャベツ 小松菜 にんじん も やし ごぼう 大根 えのきたけ 白菜 長ねぎ いちご	
小: 685 kcal 中: 835 kcal	小: 628 kcal 中: 760 kcal	小: 680 kcal 中: 865 kcal	小: 634 kcal 中: 770 kcal	小: 668 kcal 中: 794 kcal	
29	30	31	<p>☆郷土料理、地場産物は<b>太字</b>になっています。 ☆毎月19日は食育の日です。</p> <h2>地場産物</h2> <p>コシヒカリ、豆腐、おから、青大豆、 長ねぎ、大根、白菜、オータムポエム、 小松菜、キャベツ、さといも、えのきたけ、 あやめみそ、新発田牛</p> <div style="border: 1px solid black; padding: 5px; margin: 10px auto; width: fit-content;"> <p>天候や生育状況により八百屋さんからの 納品になる場合があります。</p> </div> <p>※献立は都合により変更になることがあります。</p>		
五目あんかけ丼 (ごはん) ポテトコロケ カレーもやし 牛乳	ごはん チーズ入りきりざい ブロッコリーとコーンの炒め物 おでん 牛乳	ごはん ちくわの磯辺揚げ 五目きんぴら かきたまみそ汁 牛乳 りんごゼリー			
米 ジャガイモ 小麦粉 パン粉 油 砂糖 でん粉 ごま	米 ごま 油 さといも 砂糖 でん粉	米 小麦粉 油 砂糖 ごま ジャガイモ			
豚肉 厚揚げ 牛乳	納豆 チーズ 昆布 がんもどき ちくわ たら 豆乳 牛乳	ちくわ あおさ 豚肉 豆腐 卵 みそ 牛乳			
にんじん かぼちゃ 玉ねぎ 枝豆 もやし 小松菜 たけのこ 白菜 干し椎茸 しょうが にんにく	にんじん 大根 小松菜 キャベ ツ ブロッコリー コーン こんに やく	ごぼう にんじん 大根 さやい んげん えのきたけ 玉ねぎ 小 松菜 こんにやく りんご果汁			
小: 643 kcal 中: 806 kcal	小: 628 kcal 中: 768 kcal	小: 633 kcal 中: 794 kcal			