

1月の献立予定表

2025年1月新発田市学校給食五十公野共同調理場

日 (曜)	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		3つの食品群			
				たんぱく質		ビタミン		炭水化物		脂質		5大栄養素	
				1群 肉・魚・卵 大豆・豆製品	2群 牛乳・海 藻・乳製品・小魚	3群 緑黄色野菜	4群 その他の野菜・果物	5群 穀類・いも類・砂糖	6群 油・種実	6つの食品群 上段の学校・下段の中学校			
8 水	ちゅうかまぜごはん	やさいとわかめのとうにゅうよせ おかかあえ じゃがいものみそしる	牛乳	ぶたにく、あおだいず	牛乳	にんじん	しいたけ、だけのこ、しょうが	こめ、さとう	ごまあぶら	エネルギー	たんぱく質		
				とうにゅう、だいず	くきわかめ	にんじん、かぼちゃ	しょうが、たまねぎ	かたくりこ、さとう、 こめ、もちこ	あぶら	豊満中開始			
				かつおぶし		こまつな、にんじん	もやし	さとう	ごまあぶら	—	—		
				だいずペースト、 あつあげ、あやめみそ	わかめ		たまねぎ、ねぎ	じゃがいも		740kcal	29.3 g		
9 木	ごはん	にくだんご 2こ もやしのちゅうかあえ あさりいりとうふのちゅうかに	牛乳	ぶたにく、とりにく、だいず			しょうが、たまねぎ	こむぎこ、 かたくりこ、さとう	ごまあぶら	東小、東中開始			
						にんじん	きゅうり、もやし	さとう	ごまあぶら	611kcal	25.5 g		
				あさり、とうふ、ぶたにく		にんじん	きくらげ、たまねぎ、しいたけ、しょうが はくさい、メンマ、ねぎ、にんにく	かたくりこ、さとう	あぶら、ごまあぶら	745kcal	30.7 g		
10 金	むぎごはん (ハヤシライス)	チーズ フルーツゼリーあえ ハヤシソース	牛乳		牛乳			こめ、むぎ					
					チーズ								
							ももかん、みかんかん、 パイナップかん、 みかんゼリー、りんごゼリー	さとう		675kcal	22.1 g		
				ぶたにく		にんじん、トマト	にんにく、しょうが、しめじ、 たまねぎ、マッシュルーム	じゃがいも、さとう ハヤシルウ	あぶら	829kcal	26.1 g		
14 火	ごはん	こぶくろソース サケフライ こうはくあえ しらたまそうに	牛乳		牛乳			こめ					
				さけ				パンこ、 さとう、こむぎこ	あぶら				
				とりにく、うちまめ、 あぶらあげ、かまぼこ		にんじん	だいごん、たくあん、りんご		マヨネーズ (たまごなし)	636kcal	24.3 g		
						にんじん	ごぼう、はくさい、ねぎ	しらたま、ごんにゃく		801kcal	29.4 g		
15 水	ごはん	さばのてりやき ようふうおから スキーじる	牛乳		牛乳			こめ					
				さば、かつおぶし				さとう、かたくりこ					
				おから、とりにく、とうにゅう		にんじん	たまねぎ、コーン		あぶら	670kcal	27.1 g		
				ぶたにく、とうもろこし、 だいずペースト		にんじん	ごぼう、だいごん、ねぎ	さつまいも、ごんにゃく		827kcal	32.5 g		
16 木	ごはん	はるまき もやしのナムル キムチにくじゃが	牛乳	ぶたにく		にんじん	たまねぎ、キャベツ、しょうが、しいたけ	はるまきのか、さとう、 かたくりこ、はるさめ	あぶら				
						にんじん、こまつな	だいず、もやし	さとう	ごまあぶら	669kcal	22.8 g		
				ぶたにく		にんじん、さやいんげん	しょうが、にんにく、はくさい、キムチ、 たまねぎ	じゃがいも、 しらたき、さとう	ごまあぶら	857kcal	28 g		
					牛乳			こめ、むぎ					
17 金	むぎごはん (チキンカレー)	はなやさいのチーズサラダ チキンカレー ルレクチャタルト	牛乳		牛乳			こめ、むぎ					
					チーズ	ブロッコリー	カリフラワー、キャベツ、コーン、りんご	さとう	あぶら				
				とりにく		にんじん	にんにく、しょうが、たまねぎ、りんご	じゃがいも、カレールウ	あぶら	714kcal	21.6 g		
				とうにゅう、だいず			ルレクチェ	こめ、さとう こむぎ	マーガリン	858kcal	26.1 g		
20日～24日は給食週間特別献立です！今年のテーマは「～地場産物いっぱい～ しばたの心 いただきます」													
20 月	ごはん	ぶりカツ たくあんあえ こにもん	牛乳		牛乳			こめ		食育の日献立			
				ぶり				さとう、こめ、しょうしんこ	あぶら				
				かつおぶし		にんじん	たくあん、キャベツ			624kcal	24.3 g		
				とりにく、かまぼこ		にんじん	しいたけ、ごぼう れんこん、だけのこ	ごんにゃく、さとう		793kcal	31.5 g		
21 火	こめこめん	さつまいもとおおだいずのあげに オータムボエムのいそかあえ カレーななばんじる	牛乳	あおだいず				こめこめん					
					のり	オータムボエム にんじん	もやし	でんぶん、さとう さつまいも	あぶら	708kcal	26.9 g		
				とりにく、あぶらあげ		にんじん	ごぼう、しいたけ、しめじ、 たまねぎ、はくさい、ねぎ	でんぶん カレールウ	あぶら	855kcal	32.2 g		
22 水	ごはん	給食週間オリジナルパッケージのり あげとりにくのすがたにりんごソースがけ しばさんだいずのサラダ さわにんわん	牛乳	かつおぶし	牛乳/のり			こめ/さとう					
				とりにく			りんごジャム	かたくりこ、さとう	あぶら				
				あおだいず、ツナ		にんじん、ブロッコリー	キャベツ、コーン	さとう		659kcal	26.3 g		
				ぶたにく		にんじん	ごぼう、だけのこ	じゃがいも、はるさめ		816kcal	31.5 g		
23 木	ごはん (ねぎそばろどん)	ねぎそばろどんのぐ ツナごまあえ ふゆのあったかじる	ヨーグルト	ぶたにく、だいずミート あやめみそ、だいず		にんじん	しょうが、にんにく、ねぎ	こめ/さとう					
				ツナ		にんじん、ブロッコリー	キャベツ、コーン	さとう	マヨネーズ (たまごなし) ごま	702kcal	26.1 g		
				あつあげ、あやめみそ	こまつな	ねぎ、だいごん、はくさい、なめこ、しょうが		さといも		849kcal	31.6 g		
24 金	ごはん	ルレクチェゼリー たまごやき きりざい しばたうしのすきやきふうに	牛乳		牛乳		ルレクチェ	こめ/さとう					
				たまご、かつおぶし				さとう	あぶら				
				なっとう		オータムボエム にんじんのざわなづけ	たくあん			637kcal	26.3 g		
				しばたうし、やきとうふ		にんじん	はくさい、ねぎ、えのき	しらたき、さとう		779kcal	31.4 g		
27 月	ごはん	みかんゼリー チキンたれカツ ひじきとまめのサラダ ぼかぼかじる	牛乳		牛乳		みかん	こめ/さとう		いじみの分校 リクエスト献立			
				とりにく				パンこ、かたくりこ さとう、こむぎこ	あぶら				
				あおだいず	ひじき	にんじん、こまつな	キャベツ、りんご	さとう	あぶら	646kcal	26.3 g		
				あぶらあげ、ぶたにく		にんじん	だいごん、ごぼう、はくさい、ねぎ、しょうが	かたくりこ		790kcal	31.5 g		
28 火	よこわりまるパン	ハンバーグケチャップソースかけ アーモンドサラダ オータムボエムのとうにゅうクリームスープ	牛乳		牛乳			パン					
				ぶたにく、とりにく、だいず			たまねぎ	かたくりこ、さとう	あぶら				
				しろういんげん、まめ、 ベーコン、とうにゅう		にんじん、 オータムボエム	キャベツ、きゅうり、コーン	さとう	あぶら、アーモンド	672kcal	27.4 g		
							たまねぎ、しめじ	さつまいも、ホワイトルウ		854kcal	34.1 g		
29 水	ごはん	中のみこざかな しろみざかなのレモンソースかけ カレーもやし ぶたにくとだいごんのにもの	牛乳		牛乳/こざかな			こめ/さとう					
				ほき			レモン	さとう、かたくりこ	あぶら				
						にんじん、こまつな	もやし	さとう		596kcal	25.1 g		
				さつまあげ、ぶたにく、あつあげ		にんじん	だいごん	ごんにゃく、さとう じゃがいも	あぶら	766kcal	32.9 g		
30 木	ごはん	さばのみそに オータムボエムのしおこんぶあえ いかだんごじる	牛乳 ミル メイ ク	さばのみそ				こめ/ミルメーク					
					こんぶ	オータムボエム にんじん	もやし	さとう			606kcal	25.6 g	
				とうもろこし、 さかなすりみ		にんじん	だいごん、ねぎ、しいたけ、ごぼう、たまねぎ	ごんにゃく さといも		766kcal	32.1 g		
31 金	むぎごはん (マーボーどん)	くきわかめのサラダ まーぼーどんのぐ ヨーグルト	牛乳		牛乳			こめ、むぎ					
				くきわかめ			きゅうり、キャベツ、コーン	さとう	ごまあぶら、ごま				
				ぶたにく、だいずミート とうふ、テンメンジャン		にんじん、チンゲンサイ	しょうが、にんにく、 だけのこ、しいたけ、ねぎ	さとう、かたくりこ	ごまあぶら	620kcal	24.7 g		
				ヨーグルト				さとう		746kcal	2.4 g		

※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。