

# 1月献立予定表

2025.1 新発田市学校給食川東共同調理場

| 日   | こんだて                 |  |                          | 主な材料  |                     |                                    |  |  |                             | 栄養価           |       | 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                  |  | むしろ おもにエネルギーになる                                  |                             | 上段：小学校        | たんぱく質 |                    |
|   |                      |  |                          | たんぱく質   | ミネラル(無機質)           | ビタミン                               |  | 炭水化物   | 脂質                          | 下段：中学校        |       |                    |
|   |                      |  |                          | 1群：肉・魚・卵<br>大豆・大豆製品   | 2群：牛乳・海<br>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<br>類・砂糖                                 | 6群：油・種実類                    | エネルギー<br>kcal |       |                    |
| 8<br>水  | オムライス<br>(チキンライス)    | (うすやきたまご)<br>ツナポテトサラダ<br>コンソメスープ<br>みかんゼリー           | 牛乳                       | とりにく、たまご、<br>ツナ、ベーコン、<br>あさり、しろいん<br>げんまめ                   | 牛乳                  | ブロッコリー、<br>にんじん                    | たまねぎ、セロリー、だい<br>こん、キャベツ、みかん  | ごめ、じゃがいも、<br>さとう                                 | あぶら、ノン<br>エッグマヨネー<br>ズ      | -             | -     | 川東中開始              |
| 9<br>木  | ハヤシライス<br>(むぎごはん)    | (ハヤシライスソース)<br>こまつなとコーンのサラダ<br>みかん                   | 牛乳                       | ぶたにく、しろい<br>んげんまめ   | 牛乳                  | にんじん、トマ<br>ト、こまつな                  | にんにく、しょうが、たま<br>ねぎ、しめじ、キャベツ、<br>コーン、みかん  | ごめ、むぎ、じゃ<br>がいも、ブラウ<br>ンルウ、さとう                   | あぶら                         | 608           | 20.0  | 川東小、竹俣特<br>支開始     |
| 10<br>金   | ごはん                  | さばのみそに<br>オータムポエムのしおこんぶあえ<br>いかだんごじる<br>ヨーグルト        | 牛乳                       | さば、みそ、いか<br>、たら、 <b>やきどろ<br/>ふ</b>                          | こんぶ、牛乳<br>、ヨーグルト    | オータムポエム、<br>にんじん                   | たまねぎ、しょうが、も<br>やし、だいこん、ごぼう、<br>ながねぎ、しいたけ                                       | ごめ、さといも、<br>さとう                                  |                             | 627           | 28.4  |                    |
| 14<br>火   | ごはん                  | さけフライ、ソースこぶくろ<br>こうはくあえ<br>しらたまそうに                   | 牛乳                       | さけ、かまぼこ、<br>とりにく、あぶら<br>あげ、うちまめ                             | 牛乳                  | にんじん                               | だいこん、たくあん、ごほ<br>う、はくさい、しいたけ、<br>ながねぎ   | ごめ、こんにゃく、<br>しらたま、パン<br>こ、こむぎこ                   | あぶら、ノン<br>エッグマヨネー<br>ズ      | 653           | 24.1  |                    |
| 15<br>水   | よこわりまるパン             | ハンバーグケチャップソースかけ<br>アーモンドのサラダ<br>オータムポエムのとうにゅうクリームスープ | 牛乳                       | ぶたにく、とりに<br>く、ベーコン、し<br>ろいんげんまめ、<br>とうにゅう                   | 牛乳                  | <b>にんじん、オー<br/>タムポエム</b>           | <b>キャベツ</b> 、きゅうり、コー<br>ン、たまねぎ、しめじ   | パン、さとう、 <b>さ<br/>つまいも</b> 、ホワイ<br>トルウ            | アーモンド、あ<br>ぶら               | 670           | 27.8  |                    |
| 16<br>木   | ごはん                  | チキンたれカツ<br>カレーもやし<br>ワンタンスープ<br>パイゼリー                | 牛乳                       | とりにく、ぶたに<br>く   | 牛乳                  | <b>にんじん</b> 、こまつ<br>な              | もやし、メンマ、 <b>はくさい</b><br>、 <b>ながねぎ</b> 、しいたけ、パ<br>イン                            | ごめ、こむぎこ、<br>パンこ、さとう、<br>ワンタンかわ                   | あぶら                         | 641           | 25.0  | 川東中1年リク<br>エストこんだて |
| 17<br>金   | ごはん                  | キムチにくじゃが<br>オータムポエムのごまドレサラダ<br>なめこのみそしる<br>ミルメーク     | 牛乳                       | ぶたにく、ツナ、<br><b>あつあげ</b> 、 <b>あやめ<br/>みそ</b> 、だいす            | わかめ、牛乳              | <b>オータムポエム</b> 、<br><b>にんじん</b>    | にんにく、はくさいキム<br>チ、 <b>ながねぎ</b> 、しいたけ、<br><b>キャベツ</b> 、きりほしだいこ<br>ん、なめこ          | ごめ、じゃがいも、<br>さとう、かたくり<br>こ                       | ごまあぶら、ご<br>ま、ノンエッグ<br>マヨネーズ | 621           | 24.9  |                    |
| <b>学校給食週間 1月20日(月)～24日(金)</b><br><b>「地場産物いっぱい!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> |                      |  |                          |   |                     |                                    |  |  |                             |               |       |                    |
| 20<br>月   | ごはん                  | フリたれカツ<br>たくあんあえ<br><b>ごにもん</b>                      | 牛乳                       | フリ、とりにく、<br>かまぼこ  | 牛乳                  | <b>にんじん</b>                        | たくあん、 <b>キャベツ</b> 、しい<br>たけ、ごぼう、たけのこ、<br>れんこん                                  | ごめ、ごめパン<br>こ、さとう、こん<br>にゃく、 <b>さといも</b>          | あぶら、ごま                      | 636           | 21.4  |                    |
| 21<br>火   | ねぎそばろどん<br>(ごはん)     | (ねぎそばろどんのぐ)<br>ツナマヨあえ<br>ふゆのあったかみそしる                 | えちごひ<br>めめの<br>ヨーグル<br>ト | ぶたにく、だいす<br>ミート、 <b>あやめ<br/>みそ</b> 、だいす、ツナ<br>、 <b>あつあげ</b> | ヨーグルト               | <b>にんじん</b> 、プロッ<br>コリー            | しょうが、にんにく、 <b>なが<br/>ねぎ</b> 、 <b>キャベツ</b> 、コーン、<br><b>だいこん</b> 、はくさい、えち<br>ごひめ | ごめ、さとう、<br>じゃがいも                                 | あぶら、ノン<br>エッグマヨネー<br>ズ      | 713           | 25.6  |                    |
| 22<br>水   | ごめこめん                | カレーなんばんじる<br>さつまいもとだいすのあげがらめ<br>オータムポエムのいそかあえ        | 牛乳                       | とりにく、あぶら<br>あげ、 <b>だいす</b>                                  | のり、牛乳               | <b>にんじん、オー<br/>タムポエム</b>           | しいたけ、しめじ、たまね<br>ぎ、 <b>はくさい</b> 、 <b>ながねぎ</b> 、<br>もやし                          | ごめこめん、さつ<br>まいも、かたくり<br>こ、さとう、カ<br>レールウ          | あぶら                         | 688           | 25.5  | 川東中3年なし            |
| 23<br>木   | ごはん                  | あけどりのすがたにりんごソースかけ<br>しばさんだいすのサラダ<br>さわにわん<br>あじつけのり  | 牛乳                       | とりにく、 <b>だいす</b><br>、かつおぶし、ぶ<br>たにく                         | 牛乳、のり               | ブロッコリー、<br><b>にんじん</b>             | <b>すがたにりんごジャム</b> 、 <b>キャ<br/>ベツ</b> 、コーン、ごぼう、た<br>けのこ                         | ごめ、かたくり<br>こ、さとう、じゃ<br>がいも、はるさめ                  | あぶら                         | 639           | 25.5  |                    |
| 24<br>金   | ごはん                  | たまごやき<br>きりざい<br>しばたうしのすきやきふうに<br>ルレクチゼリー            | 牛乳                       | たまご、なっとう<br>、 <b>しばたうし</b> 、 <b>やき<br/>どうふ</b>              | 牛乳                  | のざわな、こまつ<br>な、 <b>にんじん</b>         | たくあん、 <b>はくさい</b> 、 <b>なが<br/>ねぎ</b> 、 <b>えのぎ</b> だけ、ルレク<br>チエ                 | ごめ、しらたき、<br>しばたうし、さとう                            | あぶら                         | 664           | 26.1  |                    |
| 27<br>月   | マーボーどん<br>(むぎごはん)    | マーボーどんのぐ<br>ちくさやき<br>くきわかめのサラダ                       | 牛乳                       | たまご、ぶたにく<br>、だいすミート、<br>どうふ                                 | くきわかめ、<br>牛乳        | <b>にんじん</b> 、チンゲ<br>ンツアイ           | きゅうり、 <b>キャベツ</b> 、コー<br>ン、しょうが、にんにく、<br>たけのこ、しいたけ、 <b>なが<br/>ねぎ</b>           | ごめ、むぎ、さと<br>う、かたくりこ                              | ごまあぶら、ご<br>ま、あぶら            | 614           | 26.3  |                    |
| 28<br>火   | ごはん                  | ししゃもフライのレモンソースかけ<br>ようふうおから<br>スキーじる                 | 牛乳                       | とりにく、おから<br>、ぶたにく、 <b>どうふ</b><br>、だいす、 <b>あやめ<br/>みそ</b>    | ししゃも、牛<br>乳         | <b>にんじん</b>                        | レモン、たまねぎ、コー<br>ン、ごぼう、 <b>だいこん</b> 、 <b>なが<br/>ねぎ</b>                           | ごめ、パンこ、こ<br>むぎこ、さとう、<br>こんにゃく、 <b>さつ<br/>まいも</b> | あぶら                         | 637           | 26.2  |                    |
| 29<br>水   | ごはん                  | いわししょうがに<br>きりほしだいこんのいために<br>つけなのたまごスープ              | 牛乳                       | いわし、ぶたにく<br>、 <b>どうふ</b> 、たまご                               | 牛乳                  | <b>にんじん</b> 、さやい<br>んげん、のざわ<br>な   | きりほしだいこん、たく<br>あん、きくらげ、 <b>はくさい</b><br>、しょうが、 <b>ながねぎ</b>                      | ごめ、さとう、か<br>たくりこ                                 | あぶら、ごまあ<br>ぶら               | 600           | 26.3  | 川東小5.6年なし          |
| 30<br>木   | ごはん                  | かぼちゃひきにくフライ<br>もやしのちゅうかあえ<br>とうふのちゅうかふうに             | 牛乳                       | ぶたにく、あさり<br>、 <b>どうふ</b>                                    | 牛乳                  | <b>かぼちゃ</b> 、こまつ<br>な、 <b>にんじん</b> | たまねぎ、もやし、きく<br>らげ、しょうが、にんにく<br>、しいたけ、 <b>はくさい</b> 、メ<br>ンマ、 <b>ながねぎ</b>        | ごめ、パンこ、こ<br>むぎこ、さとう、<br>かたくりこ                    | あぶら、ごまあ<br>ぶら、ごま            | 641           | 23.9  | 竹俣特支高等部<br>なし      |
| 31<br>金   | チキンカレーライス<br>(むぎごはん) | (チキンカレー)<br>はなやさいのチーズサラダ<br>りんご                      | 牛乳                       | とりにく  | チーズ、牛乳              | <b>にんじん</b> 、プロッ<br>コリー            | にんにく、しょうが、たま<br>ねぎ、カリフラワー、 <b>キャ<br/>ベツ</b> 、りんご                               | ごめ、むぎ、じゃ<br>がいも、さとう、<br>カレールウ                    | あぶら、アーモ<br>ンド               | 646           | 21.7  | 竹俣特支中3、<br>高等部なし   |

※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。