

1月の献立予定表

日	こんだて			主な材料					エネルギー (kcal)	給食予定	
	主食	おかず	の み もの	あか おもに体を作る		きいろ おもに熱や力になる		みどり おもに体の調子をととのえる			
				たんぱく質	カルシウム	炭水化物	脂質	カロテン			ビタミンCなど
8 水	カレーピラフ	ポテトとお米のささみカツ フルーツサラダ ふわふわたまごスープ	牛乳	ウィンナー,とりにく, ベーコン,たまご	こなチーズ,ぎゅう にゅう	こめ,こめ,でんふ ん,さとう,じゃが いも,パンこ	あぶら	にんじん,パセリ	じゃがいも,たまね ぎ,とうもろこし, キャベツ,きゅうり, なつみかん,パイン, しめじ	783	七葉中 給食開始
9 木	マーボー丼 (ごはん)	(マーボー丼の具) 寒天サラダ ヨーグルト	牛乳	ぶたにく,だいす, とうふ,みそ	わかめ,かんてん, ぎゅうにゅう, ヨーグルト	こめ,さとう,でんふ ん	あぶら	にんじん,にら	しょうが,にんにく, たまねぎ,メンマ,し いたけ,ねぎ,キャベ ツ,きゅうり,とうも ろこし	616 741	七葉小 加治川小 加治川中 給食開始
10 金	能登応援献立 ごはん	さばのみそ煮 オータムボエムの塩こんぶ和え いか団子汁	牛乳	さば,みそ,いか,た ら,とうふ	こんぶ,ぎゅう にゅう	こめ,さといも,さ とう,でんふん		オータムボエム, にんじん	もやし,たまねぎ, しょうが,しいたけ, だいこん,ごぼう,ね ぎ	599 754	
14 火	小正月献立 ごはん	かぼちゃひき肉フライ 紅白あえ 白玉雑煮	牛乳	ぶたにく,かまほ こ,とりにく,あぶ らあげ,だいす	ぎゅうにゅう	こめ,さとう,でんふ ん,パンこ,しらた まもち		かぼちゃ,にんじ ん	たまねぎ,だいこん, たくあん,ごぼう,は くさい,しいたけ,こ んにやく,ねぎ	651 826	
15 水	七葉中学校 リクエスト献立 チョコチップパン	鶏肉の唐揚げ フレンチサラダ 豆乳クラムチャウダー 豆乳アイス	牛乳	とりにく,ベーコ ン,あさり,しろい んげんまめ,とう にゅう	ぎゅうにゅう	パン,でんふん,さ とう,みずあめ	チョコレート,あ ぶら	にんじん,パセリ	しょうが,キャベツ, きゅうり,とうもろ こし,たまねぎ,マッ シュルーム	790 979	七葉小5・6年 給食なし
16 木	ごはん	ポークしゅうまい キャベツのおかまヨあえ あさり入り豆腐の中華煮	牛乳	ぶたにく,とりに く,みそ,だいすこ, かつおぶし,あさ り,とうふ	ぎゅうにゅう	こめ,こなあめ,こむ ぎ,パンこ,でん ふん,さとう	あぶら,ノンエッ クマヨネーズ	にんじん	たまねぎ,しょうが, キャベツ,もやし, しょうが,にんにく, しいたけ,はくさい, メンマ,ねぎ	639 809	
17 金	ごはん	ハンバーグの照り焼きソースがけ コーン入りおひたし みそけんちん汁	牛乳	ぶたにく,とりに く,たまねぎ,とうふ, あやめみそ	ぎゅうにゅう	こめ,さとう,でんふ ん,じゃがいも	あぶら	にんじん,こまつ な	たまねぎ,とうもろ こし,もやし,だい こん,ごぼう,こんに やく,ねぎ	613 758	

～地場産物いっぱい～

しばたの心 いただきます

新発田の美味しい地場産物を給食に取り入れました。
給食を通して、新発田の魅力をお伝えします！！



20 月	食育の日献立 ごはん	米粉フリたれカツ たくあん和え 小煮物	牛乳	ぶり,とりにく,か まほこ	ぎゅうにゅう	こめ,こめ,パンこ,で んふん,さとう,さ といも	あぶら,こま	にんじん,さやえ んどう	たくあん,キャベツ, しいたけ,ごぼう,れん こん,こんにやく,たけ のこ,なめこ	643 788	
21 火	ねぎたまそぼろ丼 (ごはん)	(ねぎたまそぼろ丼の具) ツナマヨあえ 冬のあったかみそ汁	卵 (卵 パリー)	ぶたにく,だいす, あやめみそ,あおだ いす,たまご,ツナ, あつあげ	だっしふんにゆ う,	こめ,でんふん,さ とう,さといも	あぶら,こま,ノン エッグマヨネーズ	にんじん,フロク コリー,こまつな	しょうが,にんにく, ねぎ,キャベツ,とうも ろこし,だいこん,は くさい,なめこ,いちご	584 729	
22 水	米粉めん	カレー南蛮汁 さつまいもと大豆の揚げがらめ オータムボエムの磯香和え	牛乳	とりにく,あぶ らあげ,だいす	のり,ぎゅうに ゅう	こめ,こめ,めん,さ つまいも,さとう	あぶら	にんじん,にら,オー タムボエム	ごぼう,しいたけ,し めじ,たまねぎ,はく さい,ねぎ,もやし	668 812	七葉小3・4年 七葉中3年 加治川中3年 給食なし
23 木	ごはん	たまごやき きりざい 新発田牛のすき焼き風煮 ルレクチェゼリー	牛乳	たまご,なっとう,し ばたう,とうふ	ぎゅうにゅう	こめ,さとう,でんふ ん	こま,あぶら	こまつな,にんじ ん	だいこん,たくあん,は くさい,ねぎ,えのきた け,こんにやく,ルレ クチェ	689 839	
24 金	ごはん	味付けのり 鶏肉の菅谷りんごソースがけ 地場産大豆のサラダ 沢煮椀	牛乳	とりにく,だいす,ツ ナ,ぶたにく,かま ほこ	のり,ぎゅうに ゅう	こめ,でんふん,さ とう,はるさめ,じゃ がいも	あぶら	ブロッコリー,に んじん,さやえん どう	りんご,キャベツ,とう もろこし,ごぼう,えの きたけ,たけのこ	648 795	
27 月	チキン カレーライス (麦ごはん)	(チキンカレー) キャベツの福神和え りんご	牛乳	とりにく	チーズ,ぎゅう にゅう	こめ,むぎ,さとう, じゃがいも	あぶら,こま	にんじん,しそ	だいこん,なす,れん こん,にんにく,しょう が,たまねぎ,たまね ぎ,りんご,パイヤ,レー ス,キャベツ,きゅうり, りんご	591 717	
28 火	菜めし	和風肉団子 アーモンドびたし スキー汁	牛乳	かつおぶし,ぶた にく,だいす,とうふ, あやめみそ	ぎゅうにゅう	こめ,こめ,パンこ,こ め,でんふん,さ つまいも	こま,アーモンド, あぶら	だいこん,な,きよ うな,ひろしまな, にんじん,こまつ な	たまねぎ,しょうが, にんにく,ひろしまな, ごぼう,しいたけ,だい こん,こんにやく,ね ぎ	601 756	
29 水	ごはん	ししゃもフライ ひじき煮 なめこ汁	牛乳	ししゃも,さつま あげ,だいす,かつ おぶし,とうふ,あ やめみそ	ひじき,ぎゅう にゅう	こめ,パンこ,こむ ぎ,さとう	あぶら	にんじん,さやい んげん	ごぼう,こんにやく, だいこん,はくさい,な めこ,ねぎ	609 743	
30 木	ごはん	ますの塩こうじ焼き オータムボエムのごまドレサラダ キムチ肉じゃが	牛乳	ます,ぶたにく	ぎゅうにゅう	こめ,さとう,じゃが いも	あぶら,こま,ノン エッグマヨネーズ	オータムボエム,に んじん	キャベツ,とうもろこ し,しょうが,たまね ぎ,しいたけ,こんに やく,はくさい,り んご,にんにく	616 756	
31 金	うすらの卵入り 海鮮中華丼 (ごはん)	(うすらの卵入り海鮮中華丼の具) 切干大根のハリハリあえ みかん	牛乳	ぶたにく,えび,い か,うすらのたま ご	こんぶ,ぎゅう にゅう	こめ,さとう,でんふ ん	あぶら,こま	にんじん,チンゲ ンサイ	しょうが,たまねぎ, たけのこ,きくらげ, はくさい,きりしだい こん,きゅうり,もや し,みかん	591 714	