

2月献立予定表

2025.2 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		きいろ おもにエネルギーになる		上段：小学校	下段：中学校	
				たんぱく質	ミネラル(無機質)	ビタミン		炭水化物	脂質	エネルギー kcal	たんぱく質 g	
				1群：肉・魚・卵 大豆・大豆製品	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・種実類			
3月	わかめごはん	いわしのかりかりあげ アーモンドいりカレーもやし せつぶんじる	牛乳	いわし、かまぼこ、だいず、あぶらあげ	わかめ、牛乳	こまつな、にんじん	もやし、だいこん、 ながねぎ	こめ 、じゃがいも、こめこ	あぶら、アーモンド	607 777	21.4 26.9	
4火	ごはん	おろしハンバーグ くきわかめのきんぴら しばたふのごじる	牛乳	ぶたにく、とりにく、さつまあげ、あつあげ、だいず、 あやめみぞ	くきわかめ、牛乳	にんじん、さやいんげん	たまねぎ、だいこん、ごぼう、 はくさい 、 ながねぎ	こめ 、さとう、かたくりこ、こんにゃく、じゃがいも、しばたふ	あぶら	625 784	25.1 30.5	
5水	アップルコッペパン	チリコンカン フルーツのヨーグルトあえ ポトフ	牛乳	ぶたにく、だいずミート、だいず、ウィンナー	ヨーグルト、牛乳	にんじん、トマト、ブロッコリー	りんご、にんにく、たまねぎ、みかん、パイン、 だいこん 、 はくさい	パン、さとう、じゃがいも	あぶら	600 765	25.0 31.2	
6木	あつあげのオスターソースどん (ごはん)	(あつあげのオスターソースどんのぐ) ポテトコロッケ きりほしだいこんサラダ	牛乳	ぶたにく、あつあげ	わかめ、牛乳	ブロッコリー、にんじん	コーン、きりほしだいこん、にんにく、しょうが、たまねぎ、たけのこ、しいたけ、もやし、 はくさい	こめ 、じゃがいも、こむぎこ、パンこ、さとう、かたくりこ	あぶら、ごまあぶら、マーガリン	654 803	22.5 26.8	
7金	うめごはん	たまごやき のりまめあえ じゃがいものそぼろに	牛乳	たまご、ツナ、だいず、ぶたにく、だいずミート、あつあげ	のり、牛乳	オータムボエム 、にんじん	うめ、 キャベツ 、しょうが、たまねぎ、しいたけ	こめ 、じゃがいも、こんにゃく、さとう	あぶら	616 760	26.9 32.5	
10月	ごはん	チキンたれかつ カレーおから うちまめのみそじる	牛乳	とりにく、 おから 、ちくわ、とうにゅう、だいず、 どうふ 、 あやめみぞ	牛乳	にんじん、さやいんげん	しいたけ、たまねぎ、だいこん、えのきだけ、はくさい	こめ 、こむぎこ、パンこ、さとう、こんにゃく、じゃがいも	あぶら	629 776	26.7 31.6	竹俣特支中学部 なし
12水	ちゅうかめん	はるまき はるさめサラダ みそラーメンスープ	牛乳	ぶたにく、だいずミート、 あやめみぞ	牛乳	にんじん、チンゲンツァイ	たまねぎ、キャベツ、もやし、きゅうり、コーン、にんにく、しょうが、メンマ、しいたけ、 ながねぎ	ちゅうかめん、こむぎこ、こむぎこ、はるさめ、さとう	あぶら、ごまあぶら	689 865	25.4 30.7	
13木	ごはん	にしんのとさに ひじきとだいずのいために とんじる	牛乳	にしん、さつまあげ、だいず、かつおぶし、ぶたにく、 どうふ 、 あやめみぞ	ひじき、牛乳	にんじん	ごぼう、しいたけ、だいこん、 えのきだけ 、 ながねぎ	こめ 、こんにゃく、さとう、じゃがいも	あぶら	614 753	27.3 32.8	
14金	コーンライス	スペインふうオムレツ ビーンズサラダ とうにゅうクラムチャウダー バレンタインデザート	牛乳	たまご、とりにく、だいず、いんげんまめ、ベーコン、あさり、しろいんげんまめ、とうにゅう	牛乳	ほうれんそう、ブロッコリー、にんじん	コーン、キャベツ、たまねぎ、しめじ	こめ 、さとう、じゃがいも	あぶら、ホワイトルウ、ココア	656 791	23.6 28.3	竹俣特支高等部 なし
17月	ごはん	とりのてりやき かいそうサラダ はくさいのミネストローネ とうにゅうプリン	牛乳	とりにく、ベーコン、とうにゅう	かいそう、わかめ、牛乳	にんじん、トマト	きゅうり、もやし、コーン、にんにく、たまねぎ、はくさい	こめ 、さとう、じゃがいも	あぶら	634 761	22.0 25.7	川東中3年リクエスト献立
18火	ごはん	たらのコチュジャンソースかけ チャプチェ たまごスープ	牛乳	たら、ぶたにく、 どうふ 、たまご	牛乳	にんじん、にら、こまつな	にんにく、たまねぎ、しょうが、もやし、だいずもやし、 えのきだけ 、コーン	こめ 、さとう、はるさめ、じゃがいも、かたくりこ	あぶら、ごま	650 808	27.1 32.3	川東小3.4年なし
19水	きなこあげパン	カラフルサラダ とりだんごいりワントンスープ	牛乳	きなこ、とりにく	牛乳	ブロッコリー、にんじん	キャベツ、コーン、もやし、メンマ、はくさい、ながねぎ、しいたけ	パン、さとう、ワントンかわ	あぶら、ノンエッグマヨネーズ	601 769	25.1 31.0	
20木	ごはん	さばのみそに おかかあえ こにもん ミルメーク	牛乳	さば、みそ、かつおぶし、とりにく、かまぼこ	牛乳	にんじん、 オータムボエム	たくあん、もやし、しいたけ、ごぼう、れんこん、たけのこ、だいずもやし	こめ 、こんにゃく、 さといも 、さとう		615 770	25.5 32.5	食育の日献立
21金	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) アーモンドナムル りんご	牛乳	ぶたにく、だいずミート、みそ	牛乳	にら、にんじん、こまつな	しょうが、にんにく、 ながねぎ 、たまねぎ、メンマ、しいたけ、もやし、りんご	こめ 、はるさめ、さとう、かたくりこ	あぶら、ごまあぶら、アーモンド	617 766	21.3 25.7	竹俣特支高等部 なし
25火	ごはん	ぎょうざ さつまいもサラダ キムチチゲ	牛乳	ぶたにく、 やきどうふ 、あさり、 あやめみぞ	牛乳	にんじん、にら	たまねぎ、キャベツ、きゅうり、もやし、えのきだけ、はくさいキムチ、 ながねぎ	こめ 、 さつまいも 、さとう、こんにゃく	ノンエッグマヨネーズ	620 774	22.5 27.5	
26水	ソフトめん	ミートソース ほそぎりポテトサラダ	ジョア	ぶたにく、だいずミート、 あやめみぞ	ジョア	にんじん、トマト	にんにく、しょうが、たまねぎ、セロリー、マッシュルーム、きゅうり、キャベツ、コーン	ソフトめん、さとう、ブラウンルウ、じゃがいも	あぶら、アーモンド	615 759	24.2 29.7	
27木	ごはん	ツナそぼろどんのぐ こんにゃくサラダ みそけんちんじる	牛乳	ツナ、だいず、 どうふ 、 あやめみぞ	わかめ、牛乳	にんじん	しょうが、たまねぎ、きゅうり、もやし、コーン、ごぼう、えのきだけ、はくさい、ながねぎ	こめ 、さとう、じゃがいも、こんにゃく	あぶら、ごま、ごまあぶら	616 765	24.7 30.2	
28金	エッグカレーライス (むぎごはん)	(エッグカレー) れんこんサラダ いよかんゼリー	牛乳	とりにく、うすらたまご	牛乳	ブロッコリー、にんじん	れんこん、もやし、コーン、にんにく、しょうが、たまねぎ、いよかん	こめ 、むぎ、さとう、じゃがいも	あぶら、カレールウ	652 800	20.4 24.6	

※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。