

日曜	献立名	おもな材料						1人分 kcal		給食予定等
		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		しろ おもにエネルギーになる		たんぱく質 g	脂質 g	
		たんぱく質		ビタミン		炭水化物				
		1群：肉・魚・卵・大豆・大豆製品	2群：牛乳・海菜・小魚・乳製品	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	食塩相当量 g	小 / 中	
1木	たけのごはん	とりにく あぶらあげ			たけのこ	こめ さとう	あぶら	606	752	
	いわしかりかりフライ	いわし			しょうが	こめ じゃがいも さとう	あぶら	25.2	29.6	
	こんぶあえ		こんぶ	にんじん	きゃべつ きゅうり			20.0	22.3	
	しばたふとじゃがいものみそしる	あやめみそ	わかめ		ねぎ	じゃがいも しばたふ		2.6	3.5	
	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう							
2金	ごはん					こめ		597	758	東中学校なし
	とりにくてりやき	とりにく				さとう		27.3	35.4	
	ひじきいために	さつまあげ だいず かつおぶし	ひじき	にんじん	ごぼう こんにゃく	さとう	あぶら	17.8	23.1	
	さわにわん	ふたにく あぶらあげ		にんじん さやえんどう	しいたけ ごぼう たけのこ えのきたけ	はるさめ		2.3	2.8	
	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう							
7水	ごはん					こめ		587	758	
	とくせいやきにく	ふたにく みそ		ピーマン	にんにく しょうが たまねぎ りんご	さとう かたくりこ	あぶら	26.9	35.4	
	もやしとニラのナムル			にんじん ニラ	もやし	さとう	ごまあぶら	9.7	13.3	
	うちまめのみそしる	だいず あぶらあげ あやめみそ			だいこん ねぎ えのきたけ	じゃがいも		2.3	3.2	
	ドリンクヨーグルト		にゅうせいひん			さとう				
8木	ターメリックライス					こめ		686	855	
	ビーンズサラダ	いんげんまめ ひよこめ	ひじき		きゅうり キャベツ りんご コーン	さとう	あぶら	25.6	31.5	
	チキンドリアソース	ベーコン とりにく いんげんまめ	ぎゅうにゅう チーズ	にんじん パセリ	たまねぎ マッシュルーム	こむぎこ	あぶら	20.6	24.6	
	マスカットゼリー				ぶどう	さとう		1.9	2.6	
	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう							
9金	ごはん					こめ		660	809	豊浦中学校なし
	にしんのとさに	にしん かつおぶし				さとう		28.5	34.6	
	はるさめサラダ			にんじん	もやし きゅうり	はるさめ さとう	ごまあぶら ごま	22.0	25.5	
	とうふのしせんふうに	とうふ ふたにく		にんじん ちんげんさい	にんにく しょうが たけのこ きくらげ もやし	さとう かたくりこ	ごまあぶら あぶら	2.8	3.5	
	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう							
12月	ごはん					こめ		629	768	
	タコライスのぐ(ミート)	ふたにく ふたレバー だいず だいずミート		トマト	にんにく セロリー たまねぎ	さとう	あぶら	25.0	30.5	
	タコライスのぐ(ゆでやさい)			にんじん	キャベツ コーン			14.5	16.7	
	あさりのコンソメスープ	ベーコン あさり		にんじん	たまねぎ	じゃがいも		3.0	3.5	
	アセロラゼリー				アセロラ	さとう				
13火	ごめこチーズパン		チーズ だっしゅん にゅう			こめこ こむぎこ	あぶら	616	786	
	ほうれんそうオムレツ	たまご		ほうれんそう		さとう かたくりこ	あぶら	26.4	33.0	
	コールスローサラダ			にんじん	キャベツ コーン きゅうり りんご		ノンエッグマヨネーズ (たまごなし)	26.1	31.9	
	アスパラガスのとうにゅうポタージュ	とうにゅう いんげんまめ		アスパラガス	たまねぎ マッシュルーム	じゃがいも こめこ	あぶら	2.5	3.3	
	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう							
14水	ごはん					こめ		662	821	
	いわしのレモンソース	いわし			レモン	さとう かたくりこ	あぶら	28.1	34.2	
	はるさめいため	とりにく		ニラ	しょうが にんにく もやし たけのこ	さとう はるさめ	あぶら ごま	23.8	28.4	
	じゃがいものみそしる	あやめみそ だいず あぶらあげ	わかめ	にんじん	たまねぎ えのきたけ	じゃがいも		2.3	3.2	
	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう							
15木	ごはん					こめ		626	765	
	ふたにくとあつあげのスタミナいため	ふたにく あつあげ	かんてん	ニラ	にんにく しょうが たまねぎ りんご (中のみキムチ)	さとう	あぶら	24.5	29.7	
	たくあんあえ			にんじん こまつな	キャベツ たくあん			19.1	22.5	
	かきたまみそしる	とうふ あやめみそ たまご		にんじん	たまねぎ えのきたけ			2.5	3.3	
	ミルクコーヒー					ミルク				
16金	ごはん					こめ		599	773	
	ハンバーグたまねぎソース	ふたにく とりにく			たまねぎ	さとう かたくりこ	あぶら	22.8	28.8	
	わかめあえ	わかめ	にんじん こまつな		キャベツ		ごまあぶら	17.7	22.8	
	みそワントンスープ	みそ ふたにく なると		にんじん チンゲンサイ	メンマ しいたけ もやし ねぎ	ワントンのかわ		2.3	3.4	
	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう							
19月	ごはん					こめ		616	763	
	さばのみそに	さば みそ				さとう		29.0	36.4	
	ごますあえ			にんじん こまつな	もやし	さとう	ごま	19.7	21.8	
	しゃかのこにもん	かまぼこ とりにく		にんじん さやえんどう	しいたけ ごぼう たけのこ	こんにゃく さとう じゃがいも		2.4	3.0	
	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう							
20火	おおむぎめん					おおむぎめん		652	820	
	ちくわのいそべあげ	ちくわ	あおのり			こむぎこ	あぶら	31.5	39.7	
	ピリからもやし			にんじん	もやし きゅうり	さとう	ごまあぶら ラーゆ	18.1	22.2	
	ぶたごぼうじる	ふたにく かまぼこ あぶらあげ		にんじん	ごぼう だいこん しいたけ たけのこ えのきたけ ねぎ	こんにゃく		3.2	4.0	
	れいとうパイ				パイ	さとう				
ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう								

日曜	献立名	おもな材料						1人分 -kcal		給食予定等
		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		たんぱく質 g	脂質 g	
		たんぱく質		ビタミン		炭水化物		食塩相当量 g		
		1群:肉・魚・卵・大豆・大豆製品	2群:牛乳・海菜・小魚・乳製品	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	小	中	
21 水	ごはん					こめ		604	751	
	チキンたれカツ	とりにく				こむぎこ さとう パンこ	あぶら	25.7	30.0	
	しゃきしゃきサラダ		にんじん	きゅうり		じゃがいも		18.7	21.5	
	あおなとあつあげのみそしる	あつあげ あやめみそ		こまつな	えのきたけ もやし ねぎ		こまあぶら こま	2.1	2.8	
	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう							
22 木	わかめごはん		わかめ			こめ		624	751	いじみの分枝なし
	にくだんご 2こ	ふたにく とりにく		たまねぎ		さとう かたくりこ パンこ	あぶら	25.1	29.3	
	アーモンドあえ		こまつな にんじん	もやし		さとう	アーモンド	20.1	22.7	
	とんじる	どうぶ あやめみそ ふたにく		にんじん	えのきたけ ごぼう だいこん ねぎ	こんにゃく じゃがいも		2.9	3.5	
	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう							
23 金	むぎごはん					こめ むぎ		730	894	いじみの分枝なし
	チキンカレー	とりにく	にんじん	たまねぎ りんご にんにく しょうが		じゃがいも カレールウ	あぶら	19.1	23.4	
	マリンサラダ		かいそう	にんじん	キャベツ	さとう	こまあぶら	15.8	19.1	
	はちみつレモンゼリー							2.4	3.5	
	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう							
26 月	むぎごはん					こめ むぎ		643	876	東小学校なし
	ぎょうざ	ふたにく とりにく	にら	キャベツ たまねぎ しょうが		ぎょうざのかわ さとう	あぶら	26.4	34.8	
	マーボーどんのぐ	ふたにく とうふ だいす みそ	にんじん ニラ	メンマ しいたけ にんにく もやし しょうが ねぎ		さとう かたくりこ	あぶら	19.9	27.4	
	もやしのナムル		こまつな にんじん	もやし		さとう	こまあぶら	2.5	3.6	
	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう							
27 火	せわりコッパパン		だっしふんにゅう			こむぎこ さとう	あぶら	636	802	
	ふたにくとだいずのトマトに	ふたにく だいず		トマト	にんにく たまねぎ	じゃがいも さとう こめこハヤシルウ	オリーブオイル	27.4	33.8	
	フルーツのゼリーあえ				ハインカン りんごかん ももかん みかんゼリー ぶどうゼリー	さとう		19.1	22.8	
	キャベツのスープに	とりにく		にんじん パセリ	キャベツ たまねぎ しめじ コーン	マカロニ		2.9	3.8	
	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう							
28 水	ごはん					こめ		626	767	
	たまごやき	たまご かつおぶし				さとう かたくりこ	あぶら こま	27.1	32.8	
	きりざい	なっとう	にんじん こまつな	たくあん			こまあぶら	17.6	20.3	
	みそひきにくじゃが	とりにく あやめみそ	にんじん さやいんげん	たまねぎ しょうが しいたけ		こんにゃく じゃがいも さとう	あぶら	2.4	3.1	
	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう							
29 木	ごはん					こめ		609	839	
	さばのしおこうじゃき	さば				さとう		23.1	29.6	
	くきわかめのきんぴら	さつまあげ	くきわかめ	にんじん さやいんげん	ごぼう	こんにゃく さとう	あぶら こま	22.3	27.8	
	けんちんじる	どうぶ		にんじん	ごぼう だいこん しいたけ ねぎ	こんにゃく じゃがいも	こまあぶら	2.5	2.7	
	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう					1.9	2.7	
30 金	ごはん					こめ		648	749	
	ハヤシライスソース	ふたにく しろういんげんまめ	にんじん トマト	にんにく しょうが たまねぎ マッシュルーム		じゃがいも さとう こめこハヤシルウ デミグラスソース	あぶら	22.4	29.8	
	フレンチサラダ		ブロッコリー にんじん	きゅうり	コーン	さとう	あぶら	19.3	23.4	
	ヨーグルト		ヨーグルト			さとう		2.7	3.3	
	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう							

※太字は新発田市の地場産物、郷土料理です。 ※献立は食材などの都合により変更になることがあります。

学校給食の献立は、文部科学省が定める「学校給食摂取基準」に基づき、市内の栄養教職員が作成しています。不足しがちなカルシウムやビタミン類をとりつつ、減塩になるように食材や調理方法を工夫して提供しています。残さず食べることで、必要な栄養をとることが出来ます。

苦手な食べものがあったり、食べられる量が少なかったり、給食を食べることに不安を感じている人は、無理をしなくても大丈夫です。成長をするにつれて、だんだんと食べられるようになりますので、少しずつ、慣れていきましょう。

これからの時期はあつくなるので、給食の牛乳は、水分補給や熱中症予防のために、ぜひ飲んでね。