

五十公野共同調理場

日曜	献立名	おもな材料						17種 -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 1群：肉・魚・卵・大豆・大豆製品	ミネラル(無機質) 2群：牛乳・海藻・小魚・乳製品	ビタミン 3群：緑黄色野菜	4群：その他の野菜・果物	炭水化物 5群：穀類・いも類・砂糖	脂質 6群：油・種実類	食塩相当量g 小 / 中		
1火	ソフトめん					こむぎこ		725	880	
	なつのミートソース	ぶたにく だいず あやめみそ		トマト にんじん	しょうが にんにく たきねぎ セロリ なす	さとう こめこハヤシルウ	あぶら	27.0	32.5	
	あおのりポテトビーンズ	だいず	あおのり			じゃがいも	あぶら	19.2	22.4	
	れいとうパイ			パイ				3.2	4.1	
	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう							
2水	ごはん					こめ		601	750	
	とくせいやきにく	ぶたにく だいず		ピーマン にんじん	しょうが にんにく たきねぎ りんご	さとう かたくりこ	あぶら	28.6	35.2	
	アスパラガスのごまあえ			アスパラガス	もやし キャベツ	さとう	ごま	17.5	20.5	
	わかめのみそしる	あやめみそ あぶらあげ	わかめ			じゃがいも		2.5	3.4	
	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう							
3木	ごはん					こめ		589	736	
	えびカツ・ソース	えび すりみ だいず			たまねぎ	こむぎこ さとう パンこ	あぶら	28.1	33.3	
	カレーもやし			にんじん こまつな	もやし	さとう		15.7	19.2	
	とんじる	ぶたにく どうふ あやめみそ		にんじん	ごぼう だいこん たきねぎ	じゃがいも こんにゃく	あぶら	2.2	2.6	
	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう							
4金	むぎごはん					こめ むぎ		701	840	
	マーボーはるさめどんのぐ	ぶたにく だいず テンメンジャン みそ		にんじん ピーマン	しょうが にんにく ねぎ たきねぎ メンマ しいたけ	はるさめ さとう かたくりこ	あぶら	22.8	27.1	
	ミニはるまき	ぶたにく だいず		にんじん	キャベツ たまねぎ しいたけ しょうが	こむぎこ みずあめ はるさめ さとう	あぶら	26.3	29.8	
	もやしナムル			にんじん	もやし じゃがいも	さとう	ごまあぶら	2.4	3.1	
	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう							
7月	わかめごはん		わかめ			こめ		597	748	たなばた
	ほしがたハンバーグ	ぶたにく とりにく だいず			たまねぎ にんにく しょうが	さとう かたくりこ	あぶら	21.8	27.0	
	きらきらかんてんサラダ		かんてん		キャベツ じゃがいも えだまめ コーン	さとう	ごまあぶら	15.0	18.2	
	たなばたすましじる	かまぼこ		オクラ	しいたけ だけのこ ゆうがね ねぎ			2.3	3.1	
	たなばたデザート(きらきらもち)		かんてん		みかん	さとう でんぶ				
ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう								
8火	チーズパン		チーズ だっしふんにゅう			こむぎこ さとう		637	820	東小5年なし
	ウインナー	ウインナー						30.0	38.2	
	アスパラガスのサラダ			アスパラガス にんじん	キャベツ コーン りんご	さとう	あぶら	28.3	35.4	
	あさりいりミネストローネ	ベーコン あさり いんげんまめ		にんじん トマト パセリ	にんにく たきねぎ	じゃがいも さとう	あぶら	2.7	3.6	
	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう							
9水	ごはん					こめ		597	745	東小5年なし
	あつやきたまご	たまご				さとう かたくりこ		25.3	31.8	
	きりざい	なっとう		にんじん こまつな	たくあん			16.8	18.0	
	ワンタンスープ	ぶたにく なんと		にんじん ニラ	しいたけ メンマ もやし ねぎ	こむぎこ	あぶら	2.5	3.5	
	中：ミニフィッシュ		こざかな			さとう				
ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう								
10木	ごはん					こめ		604	750	
	キムタクいため	ぶたにく		にんじん	しょうが にんにく たきねぎ たくあん キムチ	かたくりこ	あぶら	26.1	31.6	
	アスパラのリナッツ		のり	アスパラガス にんじん	キャベツ コーン	さとう	アーモンド	16.4	19.2	
	あさりのみそしる	あさり あつあげ あやめみそ			だいこん しめじ ねぎ	じゃがいも		2.8	3.5	
	ミルメーク					ミルメーク				
ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう								
11金	ごはん					こめ		617	780	
	かぼちゃひきにくフライ	ぶたにく		かぼちゃ	たまねぎ	こむぎこ さとう パンこ	あぶら	21.8	26.4	
	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	ごまあぶら	18.7	22.5	
	さわにわん	ぶたにく あぶらあげ		にんじん さやえんどう	しいたけ ごぼう だけのこ えのきたけ	はるさめ		1.9	2.4	
	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう							
14月	ごはん					こめ		619	774	
	ポテトとおこめのささみカツ	とりにく だいず				こめこ でんぶ ポテトフレーク	あぶら	24.5	29.4	
	マヨたくあえ			にんじん	たくあん キャベツ じゃがいも		ノンエッグマヨネーズ (たまごなし)	21.2	25.4	
	かきたまみそしる	たまご どうふ あやめみそ		にら	しめじ もやし	じゃがいも		2.4	3.1	
	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう							
15火	ゆでちゅうかめん					こむぎこ		647	824	
	しおラーメンスープ	ぶたにく なんと		にんじん	たきねぎ しょうが にんにく もやし コーン ねぎ メンマ	さとう かたくりこ	あぶら	26.8	34.3	
	しばたしさんえだまめ				えだまめ			18.3	23.5	
	中：ぎょうざ2こ	ぶたにく とりにく		にら	キャベツ たまねぎ しょうが	こむぎこ さとう	あぶら	1.7	2.4	
	にいがたけんさんいちごのタルト	たまご とうにゅう			いちご	こめこ でんぶ さとう こむぎこ	あぶら マーガリン			
ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう								

日曜	献立名	おもな材料						1杯分 -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		
		たんぱく質	ミネラル(無機質)	ビタミン		炭水化物	脂質	脂質g		
		1群：肉・魚・卵・大豆・大豆製品	2群：牛乳・海藻・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		
16水	むぎごはん					こめ むぎ		672	820	いじみの分校最終日
	なつやさいカレー	ぶたにく あおだいず		にんじん トマト かぼちゃ	たきいも りんご しょうが ズッキーニ にんにく	じゃがいも こめこ カレールフ こむぎこ	あぶら	19.9	23.7	
	こんにゃくサラダ				コーン キャベツ きゅうり	こんにゃく さとう	ごまあぶら	19.6	23.2	
	ももゼリー				もも	さとう		2.7	3.5	
	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう							
17木	コーンライス				コーン	こめ	あぶら	637	908	
	ハンバーグ トマトソース	ぶたにく とりにく だいず		トマト	たきいも にんにく		あぶら	22.2	33.0	
	フルーツのゼリーあえ				パイカン みかんかん ももかん	レモンゼリー みかんゼリー		17.5	27.2	
	やさいパスタスープ	ベーコン		こまつな にんじん	にんにく たきいも キャベツ	じゃがいも マカロニ	オリーブオイル	2.0	2.6	
	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう							
18金	ごはん					こめ		621	762	食育の日
	いわしのかばやき	いわし				さとう かたくりこ	あぶら	27.3	32.8	
	ひじきのあえもの		ひじき	にんじん	きゅうり キャベツ コーン	さとう		18.6	21.5	
	こにもん	かまぼこ とりにく		にんじん さやいんげん	しいたけ ごぼう だけのこ だいずもやし	こんにゃく さとう じゃがいも		2.8	3.7	
	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう							
22火	ごはん					こめ		630	781	小学校最終日
	ガパオライスのぐ	ぶたにく とりにく だいず		にんじん ピーマン	たきいも バジル にんにく	さとう かたくりこ	あぶら	24.1	35.3	
	ビーフンスープ	かまぼこ		にんじん ニラ	しいたけ だけのこ キャベツ ねぎ	ビーフン		16.9	25.1	
	中：めだまやき	中：たまご					あぶら	1.8	2.8	
	小：レモンシャーベット				小：レモン	さとう				
ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう								
23水	ごはん					こめ			781	
	ふりかけ	かつおぶし	わかめ のり			さとう かたくりこ			27.3	
	えだまめコロツケ	だいず		にんじん こまつな	えだまめ	こむぎこ さとう パンこ じゃがいも	あぶら		25.9	
	はるさめサラダ			にんじん	もやし コーン きゅうり	はるさめ さとう	ごまあぶら		3.4	
	キムチスープ	あやめみそ たまご とうふ ぶたにく		にんじん	はくさいキムチ しめじ たきいも	かたくりこ	あぶら			
ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう								
24木	ごはん					こめ			786	中学校最終日
	コーンシュウマイ 2ヶ	さかなのすりみ			コーン たまねぎ	こむぎこ			34.9	
	チンジャオロースー	ぶたにく		にんじん ピーマン	だけのこ もやし にんにく しょうが	さとう かたくりこ	ごまあぶら あぶら		21.8	
	とりだんごとはるさめのスープ	とりにく とうふ		にんじん	えのきたけ キャベツ ねぎ	はるさめ			2.8	
	レモンシャーベット				レモン	さとう				
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。