

川東共同調理場

日 曜	献立名	お も な 材 料						I材料-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		炭水化物 5群：穀類・いも類・砂糖	脂質 6群：油・種実類	脂質g	食塩相当量g 小 / 中	
1 火	ごはん					こめ		607	754	
	いわしのかばやき	いわし				さとう かたくりこ	あぶら	24.4	29.7	
	ひじきとだいずのサラダ	だいず	ひじき		きゃべつ コーン	さとう		19.3	23.0	
	なつやさいのとんじる	ぶたにく あつあげ あやめみそ		にんじん	たまねぎ ゆうがお なす ながねぎ	じゃがいも	あぶら	2.0	2.6	
	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう							
2 水	コッパパン		スキムミルク			こむぎこ さとう	あぶら	619	802	
	ウインナーケチャップソース	ウインナー			たまねぎ	さとう		23.6	32.1	
	ブロッコリーサラダ			ブロッコリー にんじ ん	キャベツ きゅうり	さとう	アーモンド あぶら	25.8	31.6	
	やさいたっぷりパスタスープ	ベーコン		にんじん トマト こ まつな	にんにく たまねぎ	じゃがいも マカロニ		2.9	3.8	
	小 ミルメーク 中竹 ヨーグルト		中竹ヨーグルト		中竹もも	さとう				
	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう							
3 木	ごはん					こめ		616	741	
	ぎょうざ	ぶたにく とりにく だいず		にら	キャベツ たまねぎ しょうが	こむぎこ さとう	あぶら	26.0	30.7	
	カレーもやし			にんじん こまつな	もやし			19.4	21.8	
	うずらたまごととうふのちゅうかに	ぶたにく とうふ う ずらたまご		にんじん	しょうが にんにく メン マ ししいたけ キャベツ ながねぎ	さとう かたくりこ	あぶら こまあぶら	2.3	2.7	
	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう							
4 金	ごはん					こめ		661	844	竹俣特支高3なし
	はるまき	ぶたにく		にんじん	たまねぎ キャベツ し いたけ しょうが	こむぎこ はるさめ さとう こめこ	あぶら	25.2	31.2	
	チンジャオロースー	ぶたにく		にんじん ピーマン	しょうが にんにく たけ のこ もやし	さとう かたくりこ	あぶら こまあぶら	24.2	30.8	
	もずくのみそしる	とうふ あやめみそ	もずく	にんじん	ながねぎ	じゃがいも		2.1	2.8	
	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう							
7 月	ごはん					こめ		633	791	
	ほしのハンバーグ	とりにく だいず ぶたにく		トマト	たまねぎ にんにく しょうが	さとう	あぶら	21.0	25.9	
	きらきらかんてんサラダ		かんてん		キャベツ きゅうり えだま め コーン ごんにゃく	さとう	ごまあぶら	18.3	22.4	
	さわにわん	ぶたにく かまぼこ		にんじん	しいたけ ごぼう もやし えのきたけ ながねぎ	はるさめ じゃがいも		2.3	3.0	
	きらきらもち		かんてん		みかん	さとう でんぶん				
	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう							
8 火	ごはん					こめ		601	762	
	さばのみそに	さば みそ				さとう		24.8	30.7	
	くきわかめのきんぴら	ぶたにく	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	19.6	24.2	
	しばたふのみそしる	あやめみそ		こまつな	しめじ ながねぎ	しばたふ じゃがいも		2.3	3.0	
	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう							
9 水	ソフトめん					こむぎこ		702	857	
	ミートソース	ぶたにく だいずミ ート あやめみそ		にんじん トマト	しょうが にんにく た まねぎ セロリー マッシュ ルーム	ブラウンルウ	あぶら オリーブオ イル	27.9	33.5	
	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	22.6	26.7	
	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう					2.5	3.3	
10 木	ごはん					こめ		611	755	竹俣特支高2なし
	チキンたれかつ	とりにく				パンこ さとう か たくりこ でんぶん	あぶら	23.7	27.9	
	はるさめサラダ			にんじん	キャベツ きゅうり コーン	はるさめ さとう	ごまあぶら	15.8	18.3	
	ワンタンスープ	なると		にんじん にら	もやし メンマ ながねぎ しいたけ	こむぎこ こめこ		2.4	3.2	
	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう							
11 金	コーンライス				コーン	こめ	あぶら	598	751	竹俣特支なし
	チーズオムレツ	たまご	チーズ にゅう			こむぎこ さとう	あぶら	21.9	27.3	
	ペンネとアスパラのトマトソテー	ぶたにく		にんじん アスパラガ ス トマト	にんにく たまねぎ	マカロニ	あぶら	20.3	25.2	
	カレーコンソメスープ	ウインナー あさり		ブロッコリー	にんにく セロリー た まねぎ	じゃがいも		2.8	3.5	
	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう							

日曜	献立名	おもな材料						1食分 -kcal たんぱく質g 脂質g 食塩相当量g 小 / 中	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	ミネラル(無機質)	ビタミン		炭水化物	脂質			
		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			
14月	ごはん					こめ		618	779	竹俣特支なし
	ツナたまそぼろどんぐ	ツナ だいず たまご		にんじん	しょうが たまねぎ えだまめ	さとう	あぶら	27.5	33.5	
	ブロッコリーののりナッツあえ	だいず	のり	ブロッコリー にんじん	キャベツ	さとう	アーモンド	17.7	23.0	
	めかぶのみそしる	あつあげ あやめみそ だいず	めかぶ		しめじ ながねぎ	じゃがいも		2.2	2.9	
	ジョア		にゅう			さとう				
15火	むぎごはん					こめ むぎ		647	790	竹俣特支なし
	マーボーはるさめどんぐ	ぶたにく だいずミート みそ		ピーマン にんじん	しょうが にんにく ながねぎ たまねぎ メンマ しだけ	はるさめ さとう かたくりこ	あぶら ごまあぶら	24.7	29.4	
	たまごやき	たまご				さとう でんぷん		20.3	23.7	
	ピリからごまきゅうり			にんじん	きゅうり きりぼしだいこん キャベツ	さとう	ごまあぶら ごま	2.3	2.7	
	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう							
16水	こめこパンパン		スキムミルク		パイン	こめこ こむぎこ さとう	あぶら	657	835	
	えだまめコロッケ	だいず			えだまめ	じゃがいも さとう こむぎこ パンこ でんぷん	あぶら	25.6	32.0	
	アスパラガスサラダ			アスパラガス にんじん	キャベツ コーン	さとう	あぶら	22.9	27.9	
	とうにゅうコーンポタージュスープ	ベーコン しろいんげんまめ とうにゅう			たまねぎ しめじ コーン	じゃがいも こめこ		2.9	3.6	
	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう							
17木	むぎごはん					こめ むぎ		644	775	
	なつやさいカレー	とりにく		にんじん トマト かぼちゃ	にんにく しょうが たまねぎ スッキーニ	じゃがいも カレールウ	あぶら	19.2	22.8	
	かいそうとこんにゃくのサラダ		かいそう わかめ		キャベツ きゅうり コーン	さとう こんにゃく	ごまあぶら	14.2	16.2	
	小中 セレクトデザート				レモン (レモンシャーベット) りんご (りんごシャーベット)	さとう		2.3	2.8	
	竹 レモンシャーベット									
18金	ごはん					こめ		659	797	川東小、竹俣特支 最終日
	あじフライ	あじ				こむぎこ パンこ	あぶら	25.7	31.2	
	きりざい	なっとう		のぎわな こまつな にんじん	たくあん			20.5	23.0	
	なつのこにもん	かまぼこ とりにく		にんじん	ごぼう しだけ たけのこ ゆうがお	こんにゃく じゃがいも さとう		2.5	3.1	
	とうにゅうプリン		とうにゅう			さとう みずあめ	ショートニング			
22火	ごはん					こめ		-	767	
	さばのしおこうじやき	さば				さとう		-	30.5	
	ゴーヤチャンプルー	ぶたにく かつおぶし たまご		にんじん	にんにく たまねぎ もやし にがうり		あぶら	-	27.9	
	わかめのみそしる	とうふ あやめみそ	わかめ	にんじん	えのきたけ ながねぎ	じゃがいも		-	3.2	
	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう							
23水	ごはん					こめ		-	739	
	ガバオライスのぐ	ぶたにく とりにく だいずミート		にんじん ピーマン	にんにく たまねぎ きピーマン		あぶら	-	33.2	
	めだまやき	たまご	ゼラチン			みずあめ でんぷん	あぶら	-	24.5	
	オクラのちゅうかスープ	かまぼこ		にんじん オクラ	しいたけ たけのこ キャベツ ながねぎ		ごまあぶら	-	2.8	
	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう							
24木	ごはん					こめ		-	796	川東中最終日
	アスパラチーズはるまき	ウインナー	チーズ	アスパラガス		こむぎこ かたくりこ	あぶら	-	26.7	
	もやしのちゅうかあえ			にんじん	もやし きゅうり きくらげ		ごまあぶら ごま	-	29.7	
	トマトのかきたまみそしる	あやめみそ たまご		トマト にら	たまねぎ えのきたけ	じゃがいも		-	2.9	
	れいとうパン				パイン	さとう				
24木	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