

日曜	献立名	おもな材料				1人1日 -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 おもにエネルギー牛乳になる			
		たんぱく質 1群：にく・魚・卵・だいず・だいず製品	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・さとう	脂質 6群：あぶら・種実類		
20月	ごはん					こめ		650 790	
	タレふカツ					ふ パンこ こむぎこ さとう	あぶら	25.4 29.7	
	きりざい	なっとう		にんじん こまつな	たくあん			19.5 23.6	
	ぶたごぼうじる	ぶたにく あつあげ		にんじん	ごぼう しいたけ だいこん ながねぎ	さといも こんにゃく	ごまあぶら	2.7 3.5	
	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう						
21火	ゆでちゅうかめん					こむぎこ		712 745	
	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 かたくりこ	あぶら	26.2 28.2	
	わかめのちゅうかあえ		わかめ	にんじん	キャベツ きゅうり	さとう	ごまあぶら	21 18.9	
	ごもくうまにスープ	ぶたにく なんと		にんじん こまつな	しょうが にんにく たまねぎ もやし はくさい ながねぎ	さとう かたくりこ こむぎこ	あぶら	2.6 2.9	
	おこめのさつまいもくりタルト	とうにゅう				こめこ さつまいも さとう	くり あぶら		
	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう						
22水	ごはん					こめ		652 795	
	たらのねぎしおソースかけ	たら			しょうが にんにく ながねぎ レモン	さとう かたくりこ	あぶら ごまあぶら	28.2 33.4	
	チャプチェ	ぶたにく だいず		にんじん にら	しょうが にんにく たまねぎ	さとう はるさめ	ごまあぶら	19.8 23.1	
	たまごコーンスープ	かまぼこ とうふ たまご		こまつな	たまねぎ えのきだけ とうもろこし	じゃがいも かたくりこ		3.1 4.0	
	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう						
23木	ごはん					こめ		653 792	
	れんこんメンチカツ	ぶたにく とりにく だいず			れんこん たまねぎ	さとう かたくりこ こむぎこ パンこ	あぶら	26.1 30.9	
	こぶくろソース							23 26.8	
	きりぼしだいこんのオスターソースいため	ツナ		にんじん	しょうが にんにく たまねぎ きりぼしだいこん	さとう こんにゃく	ごまあぶら	2.2 2.9	
	うちまめいりごじる	だいず あつあげ あやめみそ		にんじん	だいこん えのきだけ はくさい				
	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう						
24金	ごはん					こめ		647 804	竹俣特支 高1年なし
	さつまいもカレー	ぶたにく だいず		にんじん	しょうが にんにく たまねぎ	さつまいも カレールウ	あぶら	19.4 23.4	
	こんにゃくサラダ				キャベツ きゅうり とうもろこし	さとう こんにゃく	ごまあぶら	17.2 20.0	
	カトリりんご				りんご			2.4 3.0	
	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう						
27月	ごはん					こめ		599 753	
	セルフキムタクごはんのぐ	ぶたにく		にんじん	しょうが にんにく たまねぎ たくあん キムチ	かたくりこ	あぶら	28.1 34.3	
	いそマヨあえ	だいず	のり	ブロッコリー にんじん	キャベツ		ノンエッグマヨネーズ	18.1 21.1	
	かきたまみそしる	あつあげ あやめみそ たまご		こまつな	たまねぎ えのきだけ	じゃがいも かたくりこ		2.7 3.6	
	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう						
28火	こめこアップルパン		だっしふんにゅう		りんご	こむぎこ こめこ さとう	あぶら	652 827	いじみの分校 高1年なし
	ブロッコリーのマネーザー	ウィンナー		にんじん ブロッコリー	とうもろこし キャベツ		ノンエッグマヨネーズ	25.5 32.3	
	きのこのとうにゅうクリームチャウダー	ベーコン とうにゅう あさり しろいんげんまめ		にんじん パセリ	たまねぎ しめじ えのきだけ エリンギ	さつまいも ホワイトルウ	あぶら	21.5 26.1	
	みかんゼリー				みかん	さとう		2.1 2.5	
	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう						
29水	ごはん					こめ		641 747	
	ごもくたまごやき	たまご		にんじん	ごぼう れんこん たけのこ しいたけ	さとう かたくりこ	あぶら	26.3 25.6	
	れんこんきんぴら	さつまあげ		にんじん	れんこん	さとう こんにゃく	ごまあぶら	21.8 12.9	
	どさんこじる	ぶたにく みそ		にんじん	もやし たまねぎ とうもろこし	じゃがいも	あぶら	2.7 2.9	
	ドリンクヨーグルト		ヨーグルト						
30木	ごはん					こめ		641 780	豊浦中なし 竹俣特支 中3年なし
	のりふりかけ	かつおぶし	のり					26.3 31.7	
	とりにくのごまだれ	とりにく みそ				さとう かたくりこ	あぶら ごま	21.8 25.6	
	くきわかめのサラダ		くきわかめ		もやし きゅうり とうもろこし	さとう	ごまあぶら	2.7 3.4	
	きのこさわにわん	ぶたにく かまぼこ		にんじん	ごぼう だいこん しいたけ えのきだけ なめこ	はるさめ			
	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう						
31金	むらさきまいごはん					こめ むらさきまい		681 873	
	パンプキンドリアソース	ベーコン とりにく しろいんげんまめ	ぎゅうにゅう	にんじん かぼちゃ	たまねぎ マッシュルーム	こむぎこ ホワイトルウ	あぶら	23 28.5	
	フルーツのゼリーあえ				りんご もも パイン みかん ぶどう	さとう		18.5 22.8	
	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう					1.9 2.2	

※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。

