

日曜	献立名	あか おもに体をつくる		おもな材料 おもに体の働きを助ける		せいし おもにエネルギーになる		1食分 kcal たんぱく質g 脂質g 炭水化物g 食塩相当量g	給食予定等
		たんぱく質 1群：肉・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	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・植物油類		
1 水	せわりコッペパン		だっしふんにゅう						609 774
	チリコンカン	ふたにく だいす		じんじん トマト	しょうが にんにく たまねぎ	さとう	ショートニング		25.8 32.0
	ダブルポテトサラダ				キャベツ とうもろこし	じゃがいも さつまいも さとう	ノンエッグマヨネーズ		22.4 27.1
	やさいときこのスープ	ベーコン		じんじん	たまねぎ キャベツ しめじ えのきたけ				3.1 4.1
	牛乳		牛乳						
2 木	しおマーボーどん(ごはん)								604 769
	(しおマーボーどんのぐ)	ふたにく だいす とうふ		じんじん	しょうが にんにく しめじ だけの こ ながねぎ	さとう かたくりこ	あから ごまあから		25.0 31.4
	にらまんじゅう	ふたにく とうりく だい す		にら	しょうが にんにく キャベツ	ごむぎこ せんあん	あから		18.9 23.8
	やみつききゅうり				キャベツ しょうが	ごまあから			2.1 2.8
	牛乳		牛乳						
3 金	ごはん								681 838
	いわしのピリからだれ	いわし			しょうが ながねぎ	かたくりこ さとう	あから ごまあから		27.7 33.9
	うのはないり	とうりく ちくわ かわら とうふ		じんじん さやいんげん	ごぼう	さとう しらたき	あから		23.4 27.8
	どさんこじる	あつ削ぎ あやめめ	わかめ	じんじん	たまねぎ とうもろこし なが ねぎ	じゃがいも			2.4 3.3
	牛乳		牛乳						
6 月	ごはん								604 742
	さばのみそに	さば みそ				さとう			23.3 29.2
	きのこいりおひたし			じんじん ごまうな	しめじ もやし	さとう			17.1 20.5
	おつきみじる	とうふ かまぼこ		かぼちゃ	だいこん えのきたけ なが ねぎ	さといも			2.2 2.9
	おつきみデザート				ブルーベリー いちご りんご み かん	さとう			
	牛乳		牛乳						
7 火	ピビンバ(ごはん)								602 734
	(ふたにくのいためのもの)	ふたにく だいす			じんごく しょうが しめじ たま ねぎ だけのこ	さとう かたくりこ	ごまあから		25.5 30.7
	(きりぼしだいこんのしほ)			ごまうな じんじん	きりぼしだいこん もやし	さとう	ごまあから ごま		16.6 19.2
	とうふスープ	かまぼこ とうふ	わかめ	じんじん	えのきたけ ながねぎ	さとう			2.7 3.4
	牛乳、ミルメークコーヒー		牛乳			さとう			
8 水	おおむぎめん								683 834
	さつまいもとだいずのあげに	だいす				おおむぎ ごむぎこ			24.2 28.8
	わかめあえ		わかめ	じんじん ごまうな	キャベツ	さつまいも さとう み ずあめ	あから		19.6 23.2
	カレーなんばんじる	とうりく あからあげ		じんじん	しいたけ しめじ たまねぎ ほう さい	カレーラフ	ごまあから		2.3 3.2
	牛乳		牛乳						
9 木	ごはん								602 743
	ハンバーグおろしソースかけ	とうりく ふたにく			たまねぎ だいこん	さとう かたくりこ しょうが いも	あから		23.3 28.3
	たくあんあえ			じんじん	たくあん キャベツ しょうが	ごま			18.8 22.1
	じゃがいものみそしる	あつ削ぎ あやめめ だい す			えのきたけ だいこん なが ねぎ	じゃがいも			2.4 3.1
	牛乳		牛乳						
10 金	ごはん								659 803
	チキンソースカツ	とうりく				ごむぎこ かたくりこ さとう	あから		26.5 31.3
	ひとみキラキラサラダ			じんじん	キャベツ とうもろこし	さとう	オリーブオイル		21.1 24.8
	ほうれんそうとたまごのスープ	かまぼこ とうふ たまご		ほうれんそう	たまねぎ えのきたけ	じゃがいも かたくりこ			2.1 2.8
	牛乳		牛乳						
14 火	さつまいもカレーライス(ごはん)								661 801
	(さつまいもカレー)	ふたにく		じんじん	じんごく しょうが たまねぎ りんご	さつまいも カレーラフ	あから		20.2 23.2
	かいそうサラダ	かいそう わかめ			キャベツ しょうが とうもろこし	さとう	ごまあから		16.3 18.8
	ヨーグルト	ヨーグルト				さとう			2.3 2.9
	牛乳		牛乳						
15 水	ごめこアップルパン		だっしふんにゅう		りんご	ごめこ ごむぎこ さ とう	ショートニング		618 852
	チーズオムレツ	たまご	チーズ			ごむぎこ さとう だ いこん	あから		28.9 39.2
	ブロッコリーサラダ			ブロッコリー じんじん	キャベツ	さとう	あから		25.7 33.6
	きのこのとうにゅうがらみ	ベーコン あさり とう じゅう		じんじん	たまねぎ しめじ えのきたけ しい たけ マッシュルーム	シチューラフ			2.4 3.2
	牛乳		牛乳						
16 木	ごはん								632 767
	れんこんメンチカツ	ふたにく とうりく だい す		れんこん たまねぎ	さとう かたくりこ ごむぎこ	あから			24.6 29.1
	きりぼしだいこんのわがわがしめじ	ブツ		じんじん さやいんげん	しょうが にんにく たまねぎ きり ぼしだいこん	さとう こんばんそく	ごまあから		21.1 24.5
	うちまめいりごじる	あつ削ぎ だいす あやめ め		ごまうな	ほうさい	さといも			1.9 2.6
	牛乳		牛乳						

日曜	献立名	お も な 材 料						給食予定等	
		あか おもに体をつくる		みどり おもに体の働きを助ける		せいし おもにエネルギーになる			
		たんぱく質 1群：肉・魚・卵・ だいす・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	ビタミン 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・植物油		
17 金	ごはん					※		603 732	食育の日献立
	さばのてりやき	さば				さとう でんぷん		24.1 28.9	
	ごまずあえ	だいす		ごまつな にんじん	もやし	さとう	ごま	20.5 24.1	
	あきのこにもん	とりばく かまぼこ		にんじん さやえんどう	しいたけ ごぼう れんこん だけのこ なめこ	さといも さとう こん ばんそく		1.9 2.5	
	牛乳		牛乳						
20 月	ごはん					※		611 749	
	あつあげのにくみそいため	ふたにく だいす あつあ げ あやめめ		にんじん さやいんげん	しょうが たまねぎ	さとう かたくりこ	あから	23.7 28.5	
	のりナッツあえ		のり	ごまつな	キャベツ しょうが	さとう	アーモンド	20.0 23.5	
	だいいんのみそしる	あやめめ		にんじん	だいこん えのきたけ ながねぎ	じゃがいも		2.0 2.6	
	牛乳		牛乳						
21 火	ごはん					※		641 789	
	しらみざかなのねぎしおソースかけ	たら			しょうが にんにく ながねぎ しめじ	かたくりこ さとう	あから ごまあから	26.6 31.8	
	チャプチェ	ふたにく		にんじん にら	しょうが にんにく たまねぎ もやし	さとう はるさめ	ごまあから	20.5 24.3	
	たまごコーンスープ	とうふ たまご		ごまつな	たまねぎ えのきたけ とうもろこし	じゃがいも かたくりこ		2.7 3.5	
	牛乳		牛乳						
22 水	ゆでちゅうかめん					ごむぎこ		700 822	七中なし
	にくだんご	ふたにく だいす			たまねぎ しょうが	かたくりこ ごむぎ さとう こんばんそく	あから	27.6 32.8	
	はるさめサラダ			にんじん	もやし しょうが	はるさめ さとう	ごまあから	21.4 24.3	
	みそラーメンスープ	ふたにく だいす あやめ め		にんじん	しょうが にんにく たまねぎ とうもろ こし キャベツ メンマ ながねぎ	さとう	あから ごまあから	2.5 3.0	
	プリン	とうもろこし				みずあめ さとう	ショートニング		
23 木	牛乳		牛乳						中越地震復興献立
	ごはん					※		604 736	
	ふっかつ					くるまふ ごむぎこ でんぷん さとう	あから	20.8 24.7	
	きりざい	ななとう		ごまつな にんじん	たくあん			18.3 21.2	
	けんちんじる	とうふ		にんじん	ごぼう だいこん ながねぎ	じゃがいも こんばん そく	ごまあから	2.0 2.6	
24 金	牛乳		牛乳						
	ごはん					※		602 734	
	にしんのとさに	にしん かつおぶし				さとう		22.8 27.1	
	こんぶあえ	こんぶ		にんじん	キャベツ しょうが			17.8 20.6	
	じゃがいものそばろに	ふたにく		にんじん さやいんげん	たまねぎ しいたけ	じゃがいも さとう かたくりこ こんばん	あから	2.3 2.9	
27 月	牛乳		牛乳						
	ごはん					※		600 736	
	セルフキムタクどんのぐ	ふたにく			にんにく しょうが ほうさいきん すたーあん たまねぎ	かたくりこ	あから	24.0 28.9	
	いそまヨあえ	だいす	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	20.9 24.6	
	あおなとあつあげのみそしる	あつ削ぎ あやめめ		ごまつな	しめじ ながねぎ	じゃがいも	あから	2.5 3.3	
28 火	牛乳		牛乳						
	ごはん					※		633 765	
	とりにくのごまソースかけ	とりばく あやめめ				かたくりこ さとう	あから ごま	23.6 27.9	
	くきわかめのサラダ		くきわかめ	にんじん	もやし しょうが とうもろこし	さとう	ごまあから	23.3 26.8	
	さわにわん	かまぼこ ふたにく		にんじん さやえんどう	えのきたけ ごぼう だけのこ	はるさめ		2.5 3.1	
29 水	牛乳		牛乳						
	ごはん					※		598 728	
	ごもくたまごやき	たまご		にんじん	ごぼう れんこん だけのこ しいた け	さとう でんぷん	あから	26.6 32.3	
	ひじきのいために	さつまあげ だいす	ひじき	にんじん さやいんげん	ごぼう	さとう こんばんそく	あから	17.8 20.7	
	とりじる	とりばく あつ削ぎ あや めめ		にんじん	だいこん ほうさい えのきたけ なが ねぎ	さとう		2.2 2.7	
30 木	牛乳		牛乳						
	ごはん・ふりかけ	かつおぶし	のり			※ さとう でんぷん		601 729	
	ししゃもいそペフライ		ししゃも あおのり				あから	21.8 25.8	
	カレーもやし			にんじん ごまつな	もやし			17.7 20.4	
	さつまいものみそしる	とうふ あやめめ		にんじん	だいこん しめじ ながねぎ	さつま芋		2.7 3.3	
31 金	牛乳		牛乳						
	ごはん					※		666 806	
	パンブキンドリアソース	ベーコン とりばく し らみざかな	牛乳 チーズ	にんじん かぼちゃ	たまねぎ マッシュルーム	ホウダイラフ	あから	22.1 26.1	
	おぼけサラダ	ひじき	ひじき	キャベツ レッドキャベツ しょうが	さとう	あから	19.1 21.8		
	ハロウィンデザート	とうもろこし		かぼちゃ		さとう		2.3 3.1	
31 金	牛乳		牛乳						
	ごはん					※		666 806	
	パンブキンドリアソース	ベーコン とりばく し らみざかな	牛乳 チーズ	にんじん かぼちゃ	たまねぎ マッシュルーム	ホウダイラフ	あから	22.1 26.1	
	おぼけサラダ	ひじき	ひじき	キャベツ レッドキャベツ しょうが	さとう	あから	19.1 21.8		
	ハロウィンデザート	とうもろこし		かぼちゃ		さとう		2.3 3.1	

※太字は新発田市産の食品です。 ※価格の変動や気候等により献立が変更になることがあります。