



☆ 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。ご了承ください。

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 おもにエネルギーになる		たんぱく質g	脂質g	
		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・ だいず・だいず製品	2群:ぎゅうにゅう・ 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・さ とう	6群:油・種実類	食塩相当量g 小 / 中		
16 火	こめこめん					こむぎこ こめこ	623	783	竹俣特高なし	
	カレーなんばんじる	とりにく		にんじん	ごぼう しいたけ しめじ たまねぎ ながねぎ しょうが	さとう でんぶん	31.0	38.5		
	きびなごのかりかり 小②中③		きびなご			みずあめ さとう でんぶん げんまいこ こめこパンこ	16.5	20.9		
	のり豆あえ	あおだいず	のり	ごまつな	キャベツ もやし		2.5	3.1		
	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう							
17 水	ごはん					こめ	642	784	竹俣特高なし	
	とりにくのレモンソース	とりにく			れもん	さとう でんぶん	24.4	28.9		
	こんにやくサラダ				もやし きゅうり とうもろこし	さとう こんにやく	22.3	26.0		
	ワントンスープ	ぶたにく		にんじん ごまつな	もやし メンマ ながねぎ	ワントン	2.1	2.7		
	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう							
18 木	ごはん					こめ	593	732	竹俣特高なし	
	ぶたにくとあつあげのみそいため	ぶたにく あつあげ あやめみそ		にんじん さやいんげん	しょうが たまねぎ	さとう でんぶん	25.0	30.7		
	はるさめサラダ			にんじん	きゅうり もやし とうもろこし	はるさめ さとう	16.6	19.4		
	キャベツのおみそしる	あぶらあげ あやめみそ だいず	わかめ		キャベツ しめじバラ	じゃがいも	2.1	2.7		
	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう							
19 金	ごはん					こめ	623	-	豊浦中なし 東中なし 竹俣特高なし	
	かつおフライごまかつツリソース	かつお				さとう パンこ でんぶん こむぎこ	27.1	-		
	もやしのこんぶあえ		こんぶ	にんじん	もやし きゅうり	こめ	16.9	-		
	じゃがいものこにもん	とりにく かまぼこ		にんじん さやえんどう	しいたけ ごぼう こんにやく た けのこ	じゃがいも さとう	2.3	-		
	あじつけのり	かつお	のり こんぶ いりこ		しいたけ	さとう				
ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう								
22 月	あおなごはん			ひろしまな		こめ さとう	644	799		
	ハンバーグケチャップソース	とりにく ぶたにく だいず			たまねぎ	さとう でんぶん マッシュポテト	22.9	27.7		
	ポテトサラダ	あおだいず		にんじん	とうもろこし きゅうり	じゃがいも さとう	18.6	22.0		
	コンソメトマトスープ	ベーコン		トマト さやえんどう	キャベツ たまねぎ セロリ		2.7	3.5		
	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう							
23 火	チーズパン		チーズ スキムミルク			こむぎこ さとう	580	749		
	トマトオムレツ	たまご			トマト	さとう でんぶん	25.7	32		
	レモンドレッシングサラダ			にんじん	キャベツ きゅうり レモン	さとう	23.3	29.1		
	にんじんのとうにゅうポタージュ	ベーコン 豆乳		ゆきしたにんじん	たまねぎ マッシュルーム とうもろこし	じゃがいも コーンスターチ	2.6	3.7		
	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう							
24 水	うめごはん				うめ	こめ	662	784		
	ポテトとおこめのささみかけ	とりにく だいず				じゃがいも こめこ でんぶん さとう	26.2	30.8		
	ごまあえ			ごまつな にんじん	もやし	さとう	19.0	22.1		
	とんじる	ぶたにく とうもろ あやめみそ		にんじん	ごぼう だいこん ながねぎ ぶどう	じゃがいも こんにやく さとう みずあめ	2.6	3.2		
	あじさいゼリー									
ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう								
25 木	ごはん					こめ	610	745		
	さばのピリからやき	さば				さとう	23.1	27.6		
	きゅうりともやしのわかめあえ		わかめ		きゅうり もやし		19.8	23.0		
	にくじゃが	ぶたにく		にんじん さやいんげん	しょうが たまねぎ しいたけ こんにやく	じゃがいも さとう	2.2	2.7		
	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう							
26 金	ごはん					こめ	698	884	竹俣特高1なし	
	チキンカレー	とりにく		にんじん	にんにく しょうが たまねぎ 玉 ねぎ りんご	じゃがいも	18.9	24.8		
	フルーツのゼリーあえ				パイン もも みかん レモン	はちみつ さとう	17.6	21.0		
	中のみ小魚個袋		かたくちいわし			さとう みずあめ	2.5	3.0		
	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう							
29 月	ごはん					こめ	639	789		
	ぶたキムチどんのぐ	ぶたにく		にら	にんにく しょうが たけのこ しいたけ キムチ たまねぎ だいずもやし	さとう でんぶん こんにやく	25.7	31.6		
	たくあんサラダ			にんじん	たくあん キャベツ きゅうり		13.9	15.8		
	もずくスープ	さかなすりみ	もずく ちりめんじゃこ	いんげん	たまねぎ ながねぎ えだまめ きくらげ りんご	じゃがいも でんぶん さとう	2.8	4		
	りんごゼリー					さとう				
ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう								
30 火	ごはん					こめ	604	742	東小16なし 東小2年保護者試食会	
	こめこハムカツ	とりにく だいず				じゃがいも こめこ でんぶん さとう	22.4	26.9		
	きりぼしだいこんのカレーいため	ぶたにく ちくわ		にんじん ビーマン さやいんげん	切干しだいこん キャベツ	さとう	18.5	21.7		
	みそけんちんじる	とうもろ あやめみそ		にんじん	ごぼう だいこん こんにやく ながねぎ	じゃがいも	2.1	2.7		
	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう							

☆ ○の中の数字は個数です。