

令和8年度

7月こんだてよていひょう

五十公野共同調理場

☆ 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						エネルギー		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	食塩相当量g 小 / 中		
		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			
1水	わかめごはん		わかめ			ごめ		600	721	東小6年なし 東小4年試食会
	えだまめコロッケ	だいず			えだまめ	じゃがいも こむぎこ	ごめあぶら	19.4	22.5	
	カレーもやし			こまつな にんじん	もやし	さとう		18.2	21.5	
	なつやさいじる	あつあげ あやめみそ		にんじん かぼちゃ オクラ	なす たまねぎ	じゃがいも こんにやく	キャノーラ油	3.2	3.9	
	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう							
2木	ごはん					ごめ		612	751	
	とうふハンバーグ	とうふ とりにく だいず			しょうが たまねぎ	さとう てんぷん	ラード	26.0	31.8	
	なすのスタミナいため	ぶたにく だいず		にんじん ビーマン	なす にんにく たまねぎ	さとう てんぷん	キャノーラ油 ごまあぶら	17.8	21.0	
	あさりとモロヘイヤのスープ	あさり とうふ		にんじん モロヘイヤ	たまねぎ メンマ とうもろこし えのきたけ			2.8	4.0	
	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう							
3金	ごはん					ごめ		710	888	竹俣特高3なし
	なつやさいマーボーどんのぐ	ぶたにく だいず あやめみそ あつあげ		にんじん トマト ビーマン	しょうが にんにく しいたけ たけのこ なす ながねぎ たまねぎ とうもろこし	さとう	キャノーラ油	27.9	35.0	
	コーンしゅうまい	だいず とうふ さかなすりみ			たまねぎ とうもろこし	こむぎこ てんぷん パンこ さとう	ラード	21.6	26.3	
	もやしのナムル			にんじん	もやし しょうり	さとう	ごまあぶら	2.3	3.1	
	みかんゼリー				みかん	さとう				
	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう							
6月	ごはん					ごめ		598	726	
	ほしのチキンカツ	とりにく とうふ				てんぷん パンこ こめこ てんぷん	ごめあぶら	24.0	28.1	
	きらきらかんてんサラダ		かんてん		キャベツ しょうり えだまめ とうもろこし	さとう	ごまあぶら	19.6	22.7	
	あまのがわじる	とりにく かまぼこ		にんじん オクラ	たけのこ えのきたけ	じゃがいも はるさめ		2.1	2.5	
	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう							
7火	ソフトめん					ソフトめん		725	877	
	ツナとなすのトマトソース	ツナ だいず あやめみそ		にんじん トマト パセリ	にんにく たまねぎ セロリ マッシュルーム なす	さとう	キャノーラ油 ごめあぶら	26.6	31.6	
	カラフルサラダ			にんじん	キャベツ しょうり とうもろこし	さとう	キャノーラ油	21.7	26.0	
	たなばたデザート		かんてん		みかん	さとう てんぷん		2.9	3.8	
	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう							
8水	ごはん					ごめ		685	864	
	カレーそばろどんのぐ	ぶたにく だいず		にんじん	にんにく たまねぎ しいたけ	さとう	キャノーラ油 やさいカレー	23.5	28.7	
	はるまき	ぶたにく		にんじん	キャベツ たまねぎ しょうが	こむぎこ はるさめ	ごめあぶら ラード	25.4	31.5	
	ちゅうかもやし				しょうり とうもろこし もやし	さとう	ごまあぶら	2.2	2.8	
	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう							
9木	ごはん					ごめ		569	674	
	たまごやき	たまご				さとう てんぷん	あぶら	22.0	25.7	
	たくあんあえ			にんじん	しょうり たくあん キャベツ			15.2	16.8	
	にくじゃが	ぶたにく		にんじん きやいんげん	たまねぎ	じゃがいも さとう しらたき	ごめあぶら	2.4	3.0	
10金	ごはん					ごめ		643	782	竹俣高2なし
	ハヤシライスソース	ぶたにく だいず		にんじん トマト	にんにく たまねぎ しめじ たまねぎ	じゃがいも さとう	キャノーラ油 ハヤシルウ(乳なし)	20.5	24.2	
	マリンサラダ		わかめ かいそうはるさめ		とうもろこし キャベツ	さとう	ごまあぶら	20.0	23.2	
	チーズ		チーズ					2.5	3.4	
	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう							
13月	ごはん					ごめ		641	788	竹俣特なし
	さばカレーテリヤキ	さば				さとう		26.7	32.1	
	くきわかめのきんぴら	ぶたにく あぶらあげ	くきわかめ	にんじん きやいんげん	ごぼう	さとう こんにやく	キャノーラ油 ごまあぶら	24.7	29.5	
	キムチじる	あぶらあげ あやめみそ		にんじん には	もやし キムチ	じゃがいも		1.7	2.3	
	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう							
14火	ごめこパン		スキムミルク		パイナップル	ごめこミックス こむぎ	ショートニング	618	781	竹俣特なし
	チーズオムレツ	たまご	チーズ			てんぷん さとう	だいずあぶら	27.6	34.4	
	ブロッコリーのサラダ			ブロッコリー にんじん	キャベツ とうもろこし	さとう	キャノーラ油	22.4	26.8	
	ごめこマカロニスープ	ベーコン だいず		にんじん トマト パセリ	にんにく たまねぎ セロリ	じゃがいも ごめこマカロニ	キャノーラ油	2.3	3.0	
	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。ご了承ください。

日曜	献立名	おもな材料						エネルギー		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	食塩相当量g		
		1群:肉・魚・卵・ 大豆・大豆製品	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	小 / 中		
15 水	ごはん					こめ		607	746	竹俣特なし
	ハンバーグ BBQソース	とりにく ぶたふにく			たまねぎ にんにく しょうが	さとう どんぶん マッシュポテト	キャノーラ油	22.2	27.0	
	アスパラのマヨネーズ サラダ			にんじん アスパラガス		じゃがいも さとう	ノンエッグ マヨネーズ	19.1	22.6	
	ジュリエンスープ	ベーコン		にんじん パセリ	たまねぎ キャベツ			1.8	2.7	
	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう							
16 木	ごはん					こめ		705	861	いじみの分校最終日
	なつやさいかレー	ぶたにく		にんじん トマト かぼちゃ	しょうが にんにく たまねぎ りんご ズッキーニ	じゃがいも	キャノーラ油 こめココア(乳なし)	18.7	22.3	
	かいそうサラダ		くきわかめ わかめ あかつのまた しらすのり		きゅうり キャベツ どうもろこし	さとう	こめあぶら	22.8	27.2	
	はちみつとうにゅうパンナコッタ	とうにゅう			レモン	さとう みずあめ どんぶん はちみつ		3.4	4.4	
	分校のみ・みかんシャーベット				みかん	さとう みずあめ				
ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう								
17 金	ごはん					こめ		613	772	
	かぼちゃひきにくフライ	ぶたにく だいず		かぼちゃ	たまねぎ	どんぶん パンこ こむぎこ さとう	こめあぶら ラード	22.0	26.8	
	のりずあえ		のり	こまつな	もやし キャベツ			18.3	22.0	
	なつのこにもん	とりにく かまぼこ		にんじん さやえんどう	しょうが ごぼう しいたけ たけのこ ゆがお	じゃがいも さとう こんにやく		2.0	2.6	
ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう								
21 火	ゆでちゅうかめん					ゆでちゅうかめん		694	821	東小最終日 竹俣特最終日
	しょうがじょうゆラーメン	ぶたにく		にんじん こまつな	しょうが にんにく メンマ キャベツ もやし ながねぎ	キャベツ たまねぎ にんにく しょうが	キャノーラ油	25.1	30.1	
	あげぎょうざ 小特②中③	とりにく			キャベツ たまねぎ にんにく しょうが	さとう こむぎこ	こめあぶら ラード	21.9	26.7	
	きゅうりのピリからあえ			にんじん	きゅうり キャベツ	さとう	ごまあぶら	3.0	3.8	
	小・竹俣特のみシャーベット				みかん	さとう みずあめ				
	中・カラフルゼリー				レモン	さとう				
ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう								
22 水	あおなごはん			ひろしまな		こめ さとう			748	
	チンジャオロースー	ぶたにく		ピーマン パプリカ	しょうが にんにく たまねぎ たけのこ	さとう どんぶん	ごまあぶら	32.1		
	こんぶあえ		こんぶ	にんじん	キャベツ きゅうり			18.7		
	ワンタンスープ	ぶたにく		にんじん いら	しいたけ メンマ もやし ながねぎ	こむぎこ こめこ		3.4		
	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう							
23 木	ごはん					こめ			770	
	ししゃもフライ②		からぶとししゃも			パンこ こむぎこ コーンスターチ ぶどうどう	こめあぶら	29.3		
	パインサラダ			にんじん	パイン きゅうり キャベツ	さとう	キャノーラ油	25.1		
	もずくのみそ汁	あつあげ あやめみそ だいず	もずく		ながねぎ えのき	じゃがいも		2.8		
	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう							
24 金	ごはん					こめ			829	東中最終日 豊浦中最終日
	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 どんぶん こんにやく	こめあぶら	34.3		
	はりはりづけ	だいず	こんぶ	にんじん	きりぼし しいたけ こん きゅうり	さとう		20.9		
	かきたまじる	かまぼこ どうぶ たまご		にんじん	たけのこ えのき たけ ながねぎ	じゃがいも どんぶん		2.6		
	みかんシャーベット				みかん	さとう みずあめ				

☆ ○の中の数字は個数です。

～夏休み後の給食開始予定日～

東小学校・東中学校・豊浦中学校

9月1日

竹俣特別支援学校

9月2日

いじみの分校

9月4日

の予定です

