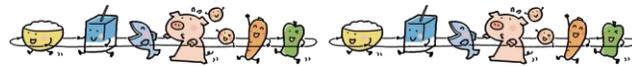




1月献立予定表



2025.1 新発田市学校給食川東共同調理場

日	こんだて			主な材料				栄養価		給食予定		
	主食	おかず	のみもの	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		むしろ 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		上段: 小学校	下段: 中学校
8水	オムライス (チキンライス)	(うすやきたまご) ツナポテトサラダ コンソメスープ みかんゼリー	牛乳	とりにく、たまご、 ツナ、ベーコン、 あさり、しろいん げんまめ	牛乳	ブロッコリー、 にんじん	たまねぎ、セロリー、だい こん、キャベツ、みかん	こめ、じゃがいも、 さとう	あぶら、ノン エッグマヨネー ズ	-	-	川東中開始
9木	ハヤシライス (むぎごはん)	(ハヤシライスソース) こまつなとコーンのサラダ みかん	牛乳	ぶたにく、しろい んげんまめ	牛乳	にんじん、トマ ト、こまつな	にんにく、しょうが、たま ねぎ、しめじ、キャベツ、 コーン、みかん	こめ、むぎ、じゃ がいも、ブラウン ルウ、さとう	あぶら	608	20.0	川東小、竹俣特 支開始
10金	ごはん	さばのみそに オータムポエムのしおこんぶあえ いかだんごじる ヨーグルト	牛乳	さば、みそ、いか たら、 やきどろ ふ	牛乳 、ヨーグルト	オータムポエム、 にんじん	たまねぎ、しょうが、も やし、だいこん、ごぼう、 ながねぎ、しいたけ	こめ、さといも、 さとう		627	28.4	
14火	ごはん	さけフライ、ソースこぶくろ こうはくあえ しらたまそうに	牛乳	さけ、かまぼこ、 とりにく、あぶら あげ、うちまめ	牛乳	にんじん	だいこん、たくあん、ごほ う、はくさい、しいたけ、 ながねぎ	こめ、こんにゃく、 しらたま、パン こ、こむぎこ	あぶら、ノン エッグマヨネー ズ	653	24.1	
15水	よこわりまるパン	ハンバーグケチャップソースかけ アーモンドのサラダ オータムポエムのとうにゅうクリームスープ	牛乳	ぶたにく、とりに く、ベーコン、し ろいんげんまめ、 とうにゅう	牛乳	にんじん、オー タムポエム	キャベツ 、きゅうり、コー ン、たまねぎ、しめじ	パン、さとう、 さ つまいも 、ホワイ トルウ	アーモンド、あ ぶら	670	27.8	
16木	ごはん	チキンたれカツ カレーもやし ワンタンスープ パイゼリー	牛乳	とりにく、ぶたに く	牛乳	にんじん 、こまつ な	もやし、メンマ、 はくさい 、 ながねぎ 、しいたけ、パ イン	こめ、こむぎこ、 パンこ、さとう、 ワンタンかわ	あぶら	641	25.0	川東中1年リク エストこんだて
17金	ごはん	キムチにくじゃが オータムポエムのごまドレサラダ なめこのみそしる ミルメーク	牛乳	ぶたにく、ツナ、 あつあげ 、 あやめ みそ 、だいす	わかめ、牛乳	オータムポエム 、 にんじん	にんにく、はくさいキム チ、 ながねぎ 、しいたけ、 キャベツ 、きりほしだいこ ん、なめこ	こめ、じゃがいも、 さとう、かたくり こ	ごまあぶら、ご ま、ノンエッグ マヨネーズ	621	24.9	



学校給食週間 1月20日(月)~24日(金)

「地場産物いっぱい! しばたの心いただきます」をテーマに地場産物を使用した特別献立を実施します。



20月	ごはん	フリたれカツ たくあんあえ こにもん	牛乳	フリ、とりにく、 かまぼこ	牛乳	にんじん	たくあん、 キャベツ 、しい たけ、ごぼう、たけのこ、 れんこん	こめ、こめパン こ、さとう、こん にゃく、 さといも	あぶら、ごま	636	21.4	
21火	ねぎそばろどん (ごはん)	(ねぎそばろどんのぐ) ツナマヨあえ ふゆのあったかみそしる	牛乳	ぶたにく、だいす ミート、 あやめ みそ 、だいす、ツナ 、 あつあげ	ヨーグルト	にんじん 、プロッ コリー	しょうが、にんにく、 なが ねぎ 、 キャベツ 、コーン、 だいこん 、はくさい、えち ごひめ	こめ、さとう、 じゃがいも	あぶら、ノン エッグマヨネー ズ	713	25.6	
22水	こめこめん	カレーなんばんじる さつまいもとだいすのあげがらめ オータムポエムのいそかあえ	牛乳	とりにく、あぶら あげ、 だいす	のり、牛乳	にんじん、オー タムポエム	しいたけ、しめじ、たまね ぎ、 はくさい 、 ながねぎ 、 もやし	こめこめん、さつ まいも、かたくり こ、さとう、カ レールウ	あぶら	688	25.5	川東中3年なし
23木	ごはん	あけどりのすがたにりんごソースかけ しばさんだいすのサラダ さわにわん あじつけのり	牛乳	とりにく、 だいす 、かつおぶし、ぶ たにく	牛乳、のり	ブロッコリー、 にんじん	すがたにりんごジャム 、 キャ ベツ 、コーン、ごぼう、た けのこ	こめ、かたくり こ、さとう、じゃ がいも、はるさめ	あぶら	639	25.5	
24金	ごはん	たまごやき きりざい しばたうしのすきやきふうに ルレクチエゼリー	牛乳	たまご、なっとう 、 しばたうし 、 やき どうふ	牛乳	のざわな、こまつ な、 にんじん	たくあん、 はくさい 、 なが ねぎ 、えのぎだけ、ルレク チエ	こめ、しらたき、 しばたうし、さとう	あぶら	664	26.1	
27月	マーボーどん (むぎごはん)	マーボーどんのぐ ちくさやき くきわかめのサラダ	牛乳	たまご、ぶたにく 、だいすミート、 どうふ	くきわかめ、 牛乳	にんじん 、チンゲ ンツアイ	きゅうり、 キャベツ 、コー ン、しょうが、にんにく、 たけのこ、しいたけ、 なが ねぎ	こめ、むぎ、さと う、かたくりこ	ごまあぶら、ご ま、あぶら	614	26.3	
28火	ごはん	ししゃもフライのレモンソースかけ ようふうおから スキーじる	牛乳	とりにく、おから 、ぶたにく、 どうふ 、だいす、 あやめ みそ	ししゃも、牛 乳	にんじん	レモン、たまねぎ、コー ン、ごぼう、 だいこん 、 なが ねぎ	こめ、パンこ、こ むぎこ、さとう、 こんにゃく、 さつ まいも	あぶら	637	26.2	
29水	ごはん	いわししょうがに きりほしだいこんのいために つけなのたまごスープ	牛乳	いわし、ぶたにく 、 どうふ 、たまご	牛乳	にんじん 、さやい んげん、のざわ な	きりほしだいこん、たく あん、きくらげ、 はくさい 、しょうが、 ながねぎ	こめ、さとう、か たくりこ	あぶら、ごまあ ぶら	600	26.3	川東小5.6年なし
30木	ごはん	かぼちゃひきにくフライ もやしのちゅうかあえ とうふのちゅうかふうに	牛乳	ぶたにく、あさり 、 とうふ	牛乳	かぼちゃ 、こまつ な、 にんじん	たまねぎ、もやし、きく らげ、しょうが、にんにく 、しいたけ、 はくさい 、メ ンマ、 ながねぎ	こめ、パンこ、こ むぎこ、さとう、 かたくりこ	あぶら、ごまあ ぶら、ごま	641	23.9	竹俣特支高等部 なし
31金	チキンカレーライス (むぎごはん)	(チキンカレー) はなやさいのチーズサラダ りんご	牛乳	とりにく	チーズ、牛乳	にんじん 、プロッ コリー	にんにく、しょうが、たま ねぎ、カリフラワー、 キャ ベツ 、りんご	こめ、むぎ、じゃ がいも、さとう、 カレールウ	あぶら、アーモ ンド	646	21.7	竹俣特支中3、 高等部なし

※太字は新発田市の地場産物、郷土料理です。 ※こんだては食材などの都合により変更になることがあります。