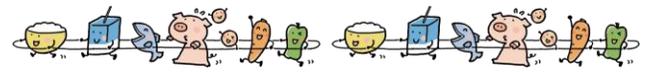




2月献立予定表



2025.2 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		きいろ 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
				1群: 肉・魚・卵 大豆・大豆製品	2群: 牛乳・海 藻・乳製品・小魚	3群: 緑黄色野菜	4群: その他の野菜・果物	5群: 穀類・いも 類・砂糖	6群: 油・種実類	エネルギー kcal	たんぱく 質g	
3月	わかめごはん	いわしのかりかりあげ アーモンドいりカレーもやし せつぶんじる	牛乳	いわし, かまぼ こ, だいず, あぶ らあげ	わかめ, 牛乳	こまつな, にん じん	もやし, だいこん, ながね ぎ	こめ , じゃがい も, こめこ	あぶら, アーモ ンド	607 777	21.4 26.9	
4火	ごはん	おろしハンバーグ くきわかめのきんぴら しばたふのごじる	牛乳	ぶたにく, とり にく, さつまあげ, あつあげ, だい ず, あやめみぞ	くきわかめ, 牛乳	にんじん, さや いんげん	たまねぎ, だいこん, こ ぼろ, はくさい , ながね ぎ	こめ , さとう, か たくりこ, こん にやく, じゃがい も, しばたふ	あぶら	625 784	25.1 30.5	
5水	アップルコッペパン	チリコンカン フルーツのヨーグルトあえ ポトフ	牛乳	ぶたにく, だい ず, ミート, だい ず, ウィンナー	ヨーグルト, 牛乳	にんじん, トマ ト, ブロッコ リー	りんご, にんにく, たま ねぎ, みかん, バイ ン, だいじん , はくさい	パン, さとう, じゃがいも	あぶら	600 765	25.0 31.2	
6木	あつあげの オスターリスどん (ごはん)	(あつあげのオスターリスどんのぐ) ポテトコロッケ きりほしだいこんサラダ	牛乳	ぶたにく, あつ あげ	わかめ, 牛乳	ブロッコリー, にんじん	コーン, きりほしだい こん, にんにく, しょう が, たまねぎ, たけの こ, しいたけ, もやし, はくさい	こめ , じゃがい も, こむぎこ, パ ンこ, さとう, か たくりこ	あぶら, ごまあ ぶら, マーガリ ン	654 803	22.5 26.8	
7金	うめごはん	たまごやき のりまめあえ じゃがいものそぼろに	牛乳	たまご, ツナ, だ いず, ぶたにく, だいず, ミート, あ つあげ	のり, 牛乳	オータムポエム , にんじん	うめ, キャベツ , しょう が, たまねぎ, しいたけ	こめ , じゃがい も, こんにやく, さとう	あぶら	616 760	26.9 32.5	
10月	ごはん	チキンたれかつ カレーおから うちまめのみそじる	牛乳	とりにく, あか ら , ちくわ, とう にゅう, だいず, どうふ , あやめみぞ	牛乳	にんじん, さや いんげん	しいたけ, たまねぎ, だ いこん, えのきたけ, は くさい	こめ , こむぎこ, パンこ, さとう, こんにやく, じゃ がいも	あぶら	629 776	26.7 31.6	竹俣特支中 学部なし
12水	ちゅうかめん	はるまき はるさめサラダ みそラーメンスープ	牛乳	ぶたにく, だい ず, ミート, あやめ みぞ	牛乳	にんじん, チン ゲンツァイ	たまねぎ, キャベツ, も やし, きゅうり, コー ン, にんにく, しょう が, メンマ, しいたけ, ながねぎ	ちゅうかめん, こ むぎこ, こむぎ こ, はるさめ, さ とう	あぶら, ごまあ ぶら	689 865	25.4 30.7	
13木	ごはん	にしんのとさに ひじきとだいずのいために とんじる	牛乳	にしん, さつま あげ, だいず, かつ おぶし, ぶたに く, どうふ , あや めみぞ	ひじき, 牛乳	にんじん	ごぼう, しいたけ, だい こん, えのきたけ , なが ねぎ	こめ , こんにゃ く, さとう, じゃ がいも	あぶら	614 753	27.3 32.8	
14金	コーンライス	スペインふうオムレツ ビーンズサラダ とうにゅうクラムチャウダー バレンタインデザート	牛乳	たまご, とり にく, だいず, いん げんまめ, ベー コン, あさり, しろ いんげんまめ, と うにゅう	牛乳	ほうれんそう, ブロッコリー, にんじん	コーン, キャベツ, たま ねぎ, しめじ	こめ , さとう, じゃがいも	あぶら, ホワイ トルウ, ココア	656 791	23.6 28.3	竹俣特支高 等部なし
17月	ごはん	とりのてりやき かいそうサラダ はくさいのミネストローネ とうにゅうプリン	牛乳	とりにく, ベー コン, とうにゅう	かいそう, わ かめ, 牛乳	にんじん, トマ ト	きゅうり, もやし, コー ン, にんにく, たま ねぎ, はくさい	こめ , さとう, じゃがいも	あぶら	634 761	22.0 25.7	川東中3年 リクエスト 献立
18火	ごはん	たらのコチュジャンソースかけ チャプチェ たまごスープ	牛乳	たら, ぶたに く, どうふ , たま ご	牛乳	にんじん, に ら, こまつな	にんにく, たま ねぎ, しょうが, もやし, だい ず, もやし, えの きたけ , コー ン	こめ , さとう, はるさめ, じゃ がいも, かたくり こ	あぶら, ごま	650 808	27.1 32.3	川東小3.4 年なし
19水	きなこあげパン	カラフルサラダ とりだんごいりワタンスープ	牛乳	きなこ, とり にく	牛乳	ブロッコリー, にんじん	キャベツ, コーン, も やし, メンマ, はく さい, ながねぎ , しい たけ	パン, さとう, ワ ンタンかわ	あぶら, ノ ン エッグマヨ ネーズ	601 769	25.1 31.0	
20木	ごはん	さばのみそに おかかあえ こにもん ミルメーク	牛乳	さば, みそ, かつ おぶし, とり にく, かまぼ こ	牛乳	にんじん, オー タムポエム	たくあん, もやし, しい たけ, ごぼう, れん こん, たけのこ, だい ず, もやし	こめ , こんにゃ く, さといも , さ とう	あぶら	615 770	25.5 32.5	食育の日 献立
21金	マーボーはるさめどん (ごはん)	(マーボーはるさめどんのぐ) アーモンドナムル りんご	牛乳	ぶたにく, だい ず, ミート, みそ	牛乳	にら, にん じん, こまつな	しょうが, にんにく, なが ねぎ , たまねぎ, メンマ, しい たけ, もやし, りん ご	こめ , はるさ め, さとう, か たくりこ	あぶら, ごま あぶら, アー モン ド	617 766	21.3 25.7	竹俣特支高 等部なし
25火	ごはん	ぎょうざ さつまいもサラダ キムチチゲ	牛乳	ぶたにく, やき どうふ , あさり, あやめみぞ	牛乳	にんじん, に ら	たまねぎ, キャベツ, きゅうり, もやし, えの きたけ, はくさい キム チ, ながねぎ	こめ , さつまい も , さ とう, こんにゃ く	ノンエッグマ ヨ ネーズ	620 774	22.5 27.5	
26水	ソフトめん	ミートソース ほそぎりポテトサラダ	ショア	ぶたにく, だい ず, ミート, あや めみぞ	ショア	にんじん, トマ ト	にんにく, しょう が, た まねぎ, セロリー, マッ シュルーム, き ゅうり, キャベツ, コー ン	ソフトめん, さ と う, ブラウン ル ウ, じゃがい も	あぶら, アー モ ン ド	615 759	24.2 29.7	
27木	ごはん	ツナそぼろどんのぐ こんにやくサラダ みそけんちんじる	牛乳	ツナ, だい ず, ど うふ , あやめみぞ	わかめ, 牛乳	にんじん	しょうが, たま ねぎ, きゅうり, もやし, コー ン, ごぼう, えの きた け, はくさい, なが ね ぎ	こめ , さと う, じゃがい も, こんにゃ く	あぶら, ご ま, ごまあ ぶら	616 765	24.7 30.2	
28金	エッグカレーライス (むぎごはん)	(エッグカレー) れんこんサラダ いよかんゼリー	牛乳	とりにく, う すら たまご	牛乳	ブロッコリー, にんじん	れんこん, もやし, コー ン, にんにく, しょう が, たま ねぎ, いよ かん	こめ , むぎ, さ と う, じゃがい も	あぶら, カ レ ー ル ウ	652 800	20.4 24.6	

※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。