

きょうどりようり
郷土料理
にいがたけん
—新潟県—

2025年12月 2日(火)		2025年12月 3日(水)		2025年12月 4日(木)		2025年12月 5日(金)		2025年12月 8日(月)		2025年12月 9日(火)	
献立名/食品名	kcal	献立名/食品名	kcal	献立名/食品名	kcal	献立名/食品名	kcal	献立名/食品名	kcal	献立名/食品名	kcal
ぎゅうにゅう 【牛乳】	126	ぎゅうにゅう 【のむヨーグルト】	131	ぎゅうにゅう 【牛乳】	126	ぎゅうにゅう 【牛乳】	126	ぎゅうにゅう 【牛乳】	126	ぎゅうにゅう 【牛乳】	126
★牛乳		★のむヨーグルト		★牛乳		★牛乳		★牛乳		★牛乳	
【ごはん(健康米)】	303	おやこどん たまご 【親子丼 ◎卵】	517	【あげパン(ココア)】	371	【ごはん(健康米)】	303	【ごはん(健康米)】	303	【チキントマトスパゲッティ】	409
金賞健康米				★コッペパン		金賞健康米		金賞健康米		スパゲッティ	
なべ 【みそちゃんこ鍋】	157	金賞健康米		綿実油		にく みそ 【肉味噌】	75	【ブルコギ】	153	綿実油	
		おおむぎ(押麦)		グラニュー糖				豚肉		ウインナー(チキン)	
鶏肉		鶏肉		★ミルメーク(ココア)		豚ひき肉		酒		鶏肉	
しらたき		酒		【ポトフ】	143	玉葱		玉葱		玉葱	
だいこん		干し椎茸		ウインナー		しょうが		にんじん		青ピーマン	
白ねぎ		にんじん		じゃがいも		赤だし味噌		にら		にんじん	
はくさい		玉葱		にんじん		上白糖		しょうが		マッシュルーム(水煮缶詰)	
りょくとうもやし		★たまご		はくさい		こいくちしょうゆ		にんにく		トマト缶詰(ダイス)	
にんじん		白ねぎ		だいこん		酒		綿実油		にんにく	
さんどまめ(冷凍)		こいくちしょうゆ		玉葱		【のっぺ】	136	上白糖		バジル(パイル)	
★油揚げ		うすくちしょうゆ		ブロッコリー(冷凍)		鶏肉		こいくちしょうゆ		オリーブ油	
★木綿豆腐		上白糖		セロリー		だいこん		コチジャン		食塩	
しょうが		本みりん		食塩		にんじん		ごま油		黒ごしょう	
にんにく		食塩		本みりん		さといも		ごま(いり)		うすくちしょうゆ	
白みそ		削り節・昆布だし		酒		なめこ		ごま(すり)		粉寒天	
淡色辛みそ		【キャベツのみそ汁】	69	うすくちしょうゆ		干し椎茸		【わかめのスープ】	38	【レタスのスープ】	55
昆布だし				白こしょう		食塩		カットわかめ		レタス	
削り節		★油揚げ		ローレル(粉)		うすくちしょうゆ		★木綿豆腐		にんじん	
水		キャベツ		鳥がらだし		三温糖		白ねぎ		玉葱	
【ごぼうのあまからあげ】	134	玉葱		コンソメ(粉末)		本みりん		たけのこ(水煮)		豚肉	
ごぼう		にんじん		水		昆布だし		干し椎茸		とうもろこし(カーネル冷凍)	
かたくり粉		葉ねぎ		【こまつなとツナのサラダ】	61	削り節		はくさい		パセリ	
薄力粉		赤みそ		ツナフレーク油漬		水		しょうが		コンソメ(粉末)	
綿実油		白みそ		こまつな		【白菜のゆずびたし】	20	うすくちしょうゆ		白ワイン	
ごま(乾)		昆布だし		キャベツ		はくさい		食塩		食塩	
かつお昆布だし		削り節		とうもろこし(カーネル冷凍)		りょくとうもやし		白こしょう		白ごしょう	
こいくちしょうゆ		水		にんじん		にんじん		中華だし		鳥がらだし	
本みりん				うすくちしょうゆ		うすくちしょうゆ		鳥がらだし		水	
三温糖				ごま(いり)		本みりん		本みりん		【かぼちゃドーナツ】	146
酒				オリーブ油		かつおだし		かたくり粉		★絹ごし豆腐	
				白ワインビネガー		ゆず(果汁)		水		プレミックス粉(ホットケーキ用)	
				上白糖				あじつ 【味付けのり】	5	かぼちゃペースト	
				食塩				味付けのり		粉糖	
										水	
				ミルメーク(ココア): 生乳(50%以上)						なたね油	
				(国産)、砂糖、果糖ぶどう糖液糖、							
				乳製品、ココアパウダー、食塩/セ							
				ルロース、香料、安定剤(増粘多糖							
				類)、V.C、(一部に乳成分を含む)							

2025年12月10日(水)		2025年12月11日(木)		2025年12月12日(金)		2025年12月15日(月)		2025年12月16日(火)		2025年12月17日(水)	
献立名/食品名	kcal	献立名/食品名	kcal	献立名/食品名	kcal	献立名/食品名	kcal	献立名/食品名	kcal	献立名/食品名	kcal
ぎゅうにゅう 【牛乳】	126	ぎゅうにゅう 【牛乳】	126	ぎゅうにゅう 【牛乳】	131	ぎゅうにゅう 【牛乳】	126	ぎゅうにゅう 【牛乳】	126	ぎゅうにゅう 【牛乳】	126
★牛乳		★牛乳		★牛乳		★牛乳		★牛乳		★牛乳	
【ごはん(健康米)】	303	【炊き込みご飯】	352	【コッペパン】	323	【ごはん(健康米)】	303	【黒糖パン】	344	【ごはん(健康米)】	303
金賞健康米		金賞健康米		★コッペパン		金賞健康米		★黒糖パン		金賞健康米	
ちりき とうふ たまご 【千草豆腐○卵】	185	鶏肉		【いちごジャム】	29	さば しおや 【鯖の塩焼き】	150	【煮込みハンバーグ】	150	はっぽうさい 【八宝菜】	138
★木綿豆腐		にんじん		【チリコンカン】	165	まさば		にこ		豚肉もも	
鶏ひき肉		ごぼう		あいびきミンチ		酒		ポークチキンハンバーグ		にんじん	
酒		干し椎茸		★大豆(水煮缶詰)		食塩		マッシュルーム(水煮缶詰)		はくさい	
綿実油		上白糖		とうもろこし(カーネル冷凍)		【だいこんのきんぴら】	39	玉葱		玉葱	
にんじん		こいくちしょうゆ		玉葱		だいこん		デミグラスソース		青ピーマン	
玉葱		本みりん		マッシュルーム(水煮缶詰)		にんじん		赤ワイン		干し椎茸	
葉ねぎ		酒		にんにく		つきこんにゃく		トマトケチャップ		綿実油	
グリーンピース(冷凍)		うすくちしょうゆ		綿実油		こいくちしょうゆ		ウスターソース		にんにく	
上白糖		本みりん		トマト缶詰(ダイス)		上白糖		トマトピューレ		しょうが	
うすくちしょうゆ		酒		にんじん		本みりん		綿実油		食塩	
こいくちしょうゆ		かつお昆布だし		さんどまめ(冷凍)		酒		上白糖		白こしょう	
昆布だし		さんどまめ(冷凍)		セロリー		ごま油		薄力粉		こいくちしょうゆ	
削り節		ごま(いり)		三温糖		ごま(いり)		コンソメ(粉末)		うすくちしょうゆ	
水		【どさんこ汁】	200	ウスターソース		【さつまいもの味噌汁】	119	水		上白糖	
★たまご		豚肉		こいくちしょうゆ		みそしる		【コーンクリームスープ】	103	中華だし	
【かす汁】	120	酒		白こしょう		鶏肉		鶏肉		ごま油	
豚肉		★木綿豆腐		コンソメ(粉末)		さつまいも		かたくり粉		かたくり粉	
さといも		じゃがいも		食塩		ぶなしめじ		綿実油		水	
板こんにゃく		玉葱		鳥がらだし		にんじん		玉葱		【揚げ餃子の香りづけ】	187
★油揚げ		とうもろこし(冷凍)		チリペッパーソース		葉ねぎ		キャベツ		ぎょうざ(冷凍)	
だいこん		葉ねぎ		水		赤みそ		にんじん		なたね油	
ごぼう		★油揚げ		上新粉		白みそ		とうもろこしペースト		葉ねぎ	
にんじん		赤みそ		【ポテトサラダ】	123	昆布だし		パセリ		しょうが	
白ねぎ		白みそ		じゃがいも		削り節		アレルゲンフリーシチューフレーク		米酢	
酒かすペースト		★有塩バター		にんじん		水		鳥がらだし		上白糖	
食塩		昆布だし		玉葱				水		うすくちしょうゆ	
うすくちしょうゆ		削り節		きゅうり						【味付けのり】	5
白みそ		水		ロースハム						味付けのり	
赤みそ		【ゆずのかあえ】	19	★エッグケアドレッシング(小袋)							
昆布だし		だいこん		エッグケアドレッシング:食用植物油脂、							
削り節		にんじん		醸造酢、食塩、砂糖、粉末状植物性た							
水		上白糖		ん白(大豆)、香辛料、酵母エキスパウ							
【おさかなふりかけ】	9	食塩		ダー、増粘剤、調味料、香辛料抽出物、							
おさかなふりかけ		米酢		水							
お魚ふりかけ:ドロマイト(国内製造)、混		ゆず(果汁)									
合削り節粉末、砂糖、ごま、食塩、しょうゆ、											
みりん、鰹風味調味料、鰹削り節、酵母エキ											
ス、乾燥マッシュポテト、でん粉、青のり、											
鰹削り節、黒のり、かぼちゃ粉末、還元水											
あめ、昆布エキス、粉末水あめ/アナトー											
色素、カラメル色素、酸化防止剤(ビタミン											
C)、カロチン色素											
	743		697		771		737		723		759





いちごプリン:水あめ、砂糖、植物油脂、豆乳、いちごシロップ、大豆粉、水、ゲル化剤、貝Ca、紅麴色素、PH調整剤使用、香料、酸味料、いちごピューレ、安定剤

★好き嫌いなくしっかり食べよう！★

昔ながらの日本の食事は長寿食といわれ、とても体に良いものです。日々の食事でも給食で出てくるような煮物や野菜がたくさん含まれているものを一緒に食べて、好き嫌いをせずバランスの良い食事を心がけましょう。

冬至のカボチャ

二十四節気のひとつ、冬至の日は、1年がいちばん昼が短く、夜が長くなります。昔から、この日にカボチャを食べる習慣がありました。カボチャにはかぜや脳卒中の予防になる栄養素が、たっぷり詰まっているからです。また太陽の光が弱いときなので、太陽に似た姿のカボチャを尊んだからだともいわれています。

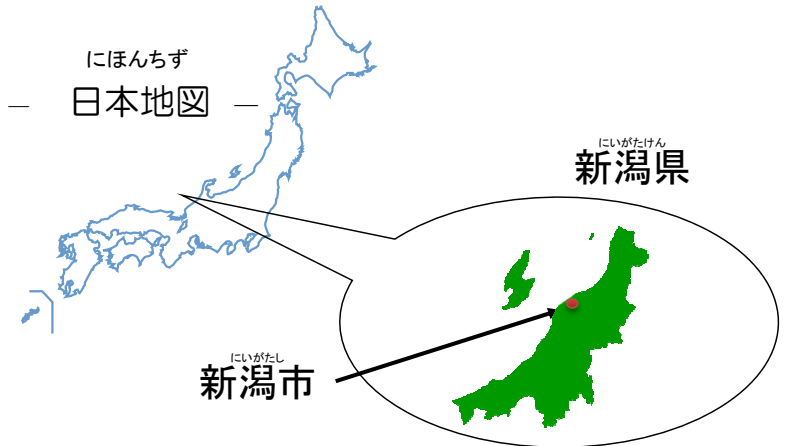
※栄養価(kcal)は中高等部のエネルギー量を記載しています。中高等部の1に対して、小学部低学年が約7割、小学部高学年は約8割の栄養価になります。

にいがたけん きょうどりょうり 新潟県の郷土料理

のっぺ

がいつか
【12月5日】

にほんちず
— 日本地図 —



「のっぺ」は、新潟の代表的な家庭料理であり、日本全国いたるところにある郷土料理です。全国各地に点する「のっぺい汁」とは違い、新潟の「のっぺ」は汁物というより煮物です。里芋を主原料とし、野菜やきのこなどを薄味で煮たものにとろみがついており、正月料理の定番とされていますが、一年を通して食べられています。

※献立は材料搬入の都合により変更することがあります。