

令和7年度

## 12月こんだてよていひょう

五十公野共同調理場

日曜	献立名	おもな材料					エネルギー kcal	たんぱく質 g	脂質 g	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	ミネラル(無機質)	ビタミン	炭水化物	脂質				
1月	わかめごはん		わかめ			ごめ		638	791	
	米粉ハムカツ	とりにく だいす				ごめフレーク さとう じゃがいもフレーク	あぶら	22.1	27.7	
	カレーもやし			こまつな にんじん	もやし	さとう		17.1	20.5	
	さつまんじる	とうふ ぶたにく あやめみそ		にんじん	ごぼう だいこん ねぎ	さつまいも こんにゃく		2.5	3.0	
	ぎゅうにゅう、ミルマーク		ぎゅうにゅう			ミルマーク				
2火	ちゅうかめん					こむぎこ		705	835	
	ぎょうざ 2ヶ	ぶたにく とりにく だいす		にら	キャベツ たまねぎ しょうが	こむぎこ さとう かたくりこ	あぶら	28.0	33.1	
	ちゅうかサラダ			こまつな にんじん	もやし とうもろこし	さとう	ごまあぶら	21.9	24.3	
	ネギネギラーメンスープ	とりにく だいすミート なると		にんじん	しょうが にんにく ねぎ たまねぎ キャベツ メンマ		ごまあぶら	2.2	2.9	
	ごめこのとうにゅうプリンタルト	とうにゅう だいす				ごめこ さとう かたくりこ	ショートニング あぶら			
3水	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう							東小6-2なし
	ごはん					ごめ		624	775	
	えびカツ	えび すりみ			たまねぎ	パンこ さとう さとう こむぎこ かたくりこ	あぶら	26.5	31.4	
	こぶくろソース							18.6	21.8	
	カレーおから	おから とりにく とうにゅう ちくわ		にんじん さやいんげん	しいたけ たまねぎ	こんにゃく さとう	あぶら	2.3	3.1	
4木	とうふのみそしる	とうふ あやめみそ	わかめ		だいこん えのき	じゃがいも				東小6-1なし
	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう							
	ごはん					ごめ		634	782	
	にしんのとさに	にしん かつおぶし				さとう		27.2	32.4	
	れんこんのいたために	さつまあげ		にんじん	れんこん	さとう こんにゃく	ごまあぶら ごま	20.8	23.8	
5金	さわにわん	ぶたにく あぶらあげ		にんじん さやえんどう	ごぼう たけのこ えのき しいたけ	はるさめ		2.1	2.6	竹特支 リクエスト献立
	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう							
	ごはん					ごめ		699	850	
	チキンたれカツ	とりにく				パンこ でんぶん さとう	あぶら	27.4	32.3	
	はるさめサラダ			にんじん	きゅうり もやし コーン	はるさめ さとう	あぶら	22.6	25.8	
8月	もずくのみそしる	とうふ あやめみそ	もずく		えのき たまねぎ			2.6	3.4	給食週間 8日~12日 注目食材 【オーガニック米】
	チョコクレープ	とうにゅう だいす				ごめこ ばくがとう かたくりこ さとう	あぶら			
	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう							
	オーガニックまいごはん					オーガニック米		627	771	
	さばカレーりやき	さば						25.5	30.2	
9火	くきわかめのきんぴら	ぶたにく	くきわかめ	にんじん さやいんげん	ごぼう	こんにゃく さとう	あぶら	24.0	27.6	【オーガニック米】
	ぽかぽかじる	とうふ あやめみそ		にんじん	だいこん ほくさい なめこ しょうが ねぎ	さといも さかかす	あぶら	2.1	2.7	
	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう							
	こくとうせわりコッペパン		だっしゅんにゅう			こむぎこ さとう くろさとう	ショートニング	692	874	
	チーズオムレツ	たまご	チーズ			こむぎこ さとう	あぶら	24.0	29.3	
10水	フルーツとうにゅうクリーム	とうにゅうクリーム			りんご バイン もも	みすあめ ばくがとう	あぶら	29.9	36.3	【やわ肌ねぎ】
	ながねぎのミネストローネ	ウィンナー だいす あさり		にんじん トマト	にんにく だいこん ゼロリ ねぎ	じゃがいも さとう	あぶら	2.8	3.9	
	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう							
	ごはん					ごめ		595	753	
	ハンバーグしおこうじソース	とりにく ぶたにく だいす			たまねぎ	かたくりこ さとう マッシュポテト	あぶら	25.4	31.4	
11木	かつのりサラダ	かつおぶし	のり	にんじん	だいこん きゅうり もやし	さとう		16	18.8	【さといも】
	いもにじる	ぶたにく		にんじん	ごぼう しめじ ねぎ	こんにゃく さといも さとう		2.2	3	
	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう							
	ふゆやさいかーライス(ごはん)					ごめ		661	829	
	(ふゆやさいカレー)	ぶたにく だいす とうふ あさり		にんじん ブロックリー	にんにく しょうが たまねぎ れんこん だいこん	さといも カレールワ	あぶら	19.9	23.8	
12金	すかだにりんこのヨーグルトあえ		ヨーグルト		すかだにいんご バイン もも りんご	さとう		17.2	20.2	【菅谷りんご】 竹俣特支なし
	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう					2.1	2.6	
	ごはん					ごめ		655	817	
	あつやきたまご	たまご				さとう かたくりこ	あぶら	28.1	34.1	
	きりざい	なっとう		にんじん こまつな	たくあん			22.7	27.0	
15月	しばたうしのすきやきに	しばたうし どうふ		にんじん	はくさい しいたけ えのきだけ ねぎ	しらたき さとう やきふ	あぶら	2.4	2.9	【新発田牛】 竹俣特支なし
	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう							
	しおマーボーどん(ごはん)					ごめ		605	763	
	(しおマーボーどんのぐ)	ぶたにく だいすミート とうふ あさり		にんじん	にんにく しょうが しいたけ たけのこ ねぎ	さとう かたくりこ	あぶら ごまあぶら	24.9	32.6	
	パンバンジーサラダ	とりにく		にんじん	きゅうり もやし きくらげ しょうが	さとう	ごま ごまあぶら	17.4	20.9	
	中:ヨーグルト		中:ヨーグルト					1.9	2.4	
	小・特支:みかんゼリー				みかん	さとう				
	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう							

日 曜	献立名	おもな材料						エネルギー たんぱく質g 脂質g	給食予定等		
		あか おもに体をつくる たんぱく質		みどり おもに体の調子をととのえる ビタミン		きいろ おもにエネルギーになる 炭水化物					
		1群：にく・魚・卵・だ いす・だいたず製品	2群：牛乳・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：あぶら・種実 類				
16 火	ゆでうどん					こむぎこ		722	884		
	さつまいもとだいたげのあげがらめ	だいたす				さつまいも さとう	あぶら	26.0	31.8		
	こんにゃくとかいそうのサラダ		わかめ		キャベツ きゅうり コーン	こんにゃく さとう	ごまあぶら	20.6	24.4		
	カレースープ	とりにく かまぼこ あぶらあげ			しいたけ もやし しめじ たまねぎ ねぎ			3.0	3.9		
	中のみ:チーズ		チーズ								
17 水	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう								
	ごはん					ごめ		652	801		
	こめこぶりたれカツ	ブリ				こめこ さとう	あぶら	27.9	32.9		
	しおこんぶあえ		こんぶ	にんじん	キャベツ きゅうり			22.1	25.4		
	みそかきたまじる	とうひ あやめみそ たまご		こまつな にんじん	えのき ねぎ	かたくりこ		2.6	3.1		
18 木	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう								
	ハヤシライス(ターメリックライス)					ごめ		696	852		
	(ハヤシライスのぐ)	ふたにく しろいんげんまめ		にんじん トマトみすに	たまねぎ しめじ しょうが にんにく	こめこ じゃがいも こむぎこ さとう	あぶら	25.4	30.7		
	もみのきサラダ	ツナ	チーズ	にんじん ブロッコリー	キャベツ コーン りんご	さとう	あぶら	21.2	24.1		
	クリスマスケーキ	とうにゅう だいたす				こめこ みずあめ かたくりこ	ショートニング あぶら	2.3	3.1		
19 金	ごはん					ごめ		638	814		
	さばのみそに	さば みそ				さとう		28.9	38.3		
	のりすあえ	ツナ	のり	こまつな にんじん	もやし			14.2	25.9		
	こにもん	とりにく かまぼこ		にんじん	たけのこ しいたけ なめこ れんこん ごぼう	さといも こんにゃく さとう		2.6	3.1		
	小:ドリンクヨーグルト		ドリンクヨーグルト			さとう					
22 月	特・中:ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう								
	ごはん、ふりかけ	かつおぶし	のり			ごめ さとう		778			
	とりにくてりやき	とりにく				さとう かたくりこ			32.2		
	アーモンドあえ			にんじん こまつな	キャベツ	さとう	アーモンド		17.1		
	キムチとんじる	ふたにく とうひ あやめみそ		にんじん	えのき はくさいキムチ ごぼう ねぎ	こんにゃく じゃがいも	ごまあぶら		3.2		
23 火	ドリンクヨーグルト		ドリンクヨーグルト			さとう					
	ココアあげパン	だいたす	だっしふんにゅう			こむぎこ さとう	ショートニング ココ ア	839	中学校最終日		
	ツナポテトサラダ	ツナ		プロッコリー にんじん	キャベツ コーン	じゃがいも	ノンエッグマヨネーズ (たまごなし)	30.3	竹特支最終日		
	ミネストローネ	にくだんご ワインナー だいたす		にんじん トマトみすに	たまねぎ にんにく	マカロニ さとう	オリーブオイル	35.5			
	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう						3.9		

※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。