

12月 献立予定表

2025.12 新発田市学校給食北共同調理場

月	火	水	木	金						
1 献立	ヨーグルト パンパンジー サラダ マーボー丼 (ごはん)	おかかあえ 米粉ハムカツ わかめごはん さつまん汁	れんこんの 炒め煮 にしんの土佐煮 ごはん 打ち豆の みそ汁	フルーツ豆乳 クリーム チーズオムレツ 黒糖 長ねぎとトマトの コッペパン スープ	マヨたくあえ 米粉ぶり たれかつ ごはん たぬき汁					
赤	ぶた肉・大豆・とうふ・とり肉・牛乳・生乳・乳製品	わかめ・とり肉・かつおぶし・ぶた肉・とうふ・牛乳	にしん・かつおぶし・ぶた肉・大豆・厚揚げ・牛乳	たまご・チーズ・豆乳クリーム・ワインナー・あさり・大豆・牛乳	ブリ・さつま揚げ・油揚げ・脱脂粉乳					
黄	米・米油・砂糖・でん粉・ごま油・ごま	米・砂糖・じゃがいも・米粉・でん粉・米油・さつまいも	米・ごま油・砂糖	パン・黒砂糖・小麦粉・砂糖・水あめ・米油・じゃがいも	米・でん粉・米粉・米油・甜菜糖・砂糖・ノンエッグマヨネーズ					
緑	しょうが・にんにく・にんじん・メンマ・しいたけ・にら・長ねぎ・きゅうり・もやし・きくらげ	キャベツ・もやし・にんじん・ごぼう・たいこん・こんにゃく・長ねぎ	ごぼう・にんじん・れんこん・こんにゃく・さやいんげん・えのきだけ・たいこん・長ねぎ	りんご・もも・パイン・ににく・長ねぎ・セロリ・にんじん・トマト	たくあん・こまつな・キャベツ・にんじん・だいこん・こんにゃく・えのきだけ・しょうが・長ねぎ					
エネルギー	641 kcal	780 kcal	626 kcal	762 kcal	605 kcal	735 kcal	645 kcal	834 kcal	616 kcal	770 kcal

☆学校給食週間☆ 「地場産物いっぱい！しばたの心♡いただきます」

8 献立	給食週間【オーガニック米】	9 献立	給食週間【菅谷りんご】	10 献立	給食週間【里いも】	11 献立	給食週間【長ねぎ】	12 献立	給食週間【新発田牛】	
くきわかめの きんぴら さばカレー 照り焼き オーガニック米 ぱかぱか ごはん 汁	牛乳	菅谷りんごの ヨーダルトあえ 冬野菜カレー (ごはん)	牛乳	大根のかつのり サラダ ハンバーグ 塩こうじソース ごはん 芋煮汁	牛乳	中華サラダ 春巻き ゆで中華めん ねぎねぎ ラーメンスープ	牛乳	きりざい 厚焼きたまご ごはん 新発田牛の すき焼き風煮	牛乳	
赤	さば・ぶた肉・茎わかめ・とうふ・牛乳	ぶた肉・ヨーグルト・牛乳	とり肉・ぶた肉・かつおぶし・のり・牛乳	ぶた肉・大豆・とり肉・なると・牛乳	たまご・納豆・牛肉・とうふ・牛乳					
黄	米・米油・砂糖	米・米油・さといも・米粉カレール ウ・砂糖	米・でん粉・砂糖・じゃがいも・米油・さといも	中華めん・ラード・でん粉・春雨・砂糖・小麦粉・水あめ・米油・ごま油・でん粉	米・小麦でん粉・米油・砂糖					
緑	にんじん・ごぼう・こんにゃく・さやいんげん・だいこん・はくさい・なめこ・しょうが・長ねぎ	しょうが・ににく・玉ねぎ・にんじん・ごぼう・れんこん・かぼちゃ・チャツネ・ブロッコリー・りんご・レモン・もも・パイン	玉ねぎ・ににく・だいこん・きゅうり・もやし・にんじん・ごぼう・こんにゃく・しめじ・長ねぎ	もやし・こまつな・にんじん・とうもろこし・しょうが・ににく・長ねぎ・玉ねぎ・キャベツ・メンマ	こまつな・にんじん・野沢菜漬・たくあん・はくさい・こんにゃく・しいたけ・えのきだけ・長ねぎ					
エネルギー	620 kcal	750 kcal	682 kcal	847 kcal	606 kcal	754 kcal	688 kcal	871 kcal	617 kcal	754 kcal

15 献立	☆東豊小リクエストメニュー☆	16 献立	17 献立	18 献立	19 献立	☆食育の日メニュー☆				
ガトーショコラ カレーもやし チキンたれかつ ごはん ワンタンスープ	牛乳	ミルメークコーヒー ビビンバ丼 (ごはん・そぼろ) いももち スープ	牛乳	カレーおから ホキ竜田揚げ ごはん ごまみそ汁	牛乳	ツナポテト サラダ ウインナーの ケチャップソース コッペパン 肉だんごと 白菜の豆乳スープ	牛乳			
赤	とり肉・ぶた肉・牛乳・豆乳	ぶた肉・大豆・かまぼこ・牛乳	ホキ・とり肉・おから・豆乳・とうふ・牛乳	ぶた肉・ツナ・とり肉・豆乳・牛乳	さば・ツナ・のり・とり肉・かまぼこ・ほたて・牛乳					
黄	米・パン粉・でん粉・米油・砂糖・ワンタンの皮・米粉・植物油・ココア・カカオマス	米・米油・砂糖・ごま油・じゃがいも・でん粉	米・でん粉・米油・砂糖・じゃがいも・ノンエッグマヨネーズ・でん粉	パン・砂糖・じゃがいも・ノンエッグマヨネーズ・でん粉	米・さといも・砂糖・でん粉					
緑	もやし・にんじん・こまつな・メンマ・しいたけ・チングン菜・長ねぎ	ににく・しょうが・こんにゃく・だけのこ・切干し大いこん・だいすもやし・もやし・こまつな・にんじん・はくさい・しいたけ・長ねぎ	長ねぎ・ピーマン・にんじん・とうもろこし・えのきだけ・こまつな	きゅうり・とうもろこし・にんじん・玉ねぎ・はくさい・ににく	こまつな・にんじん・もやし・しいたけ・ごぼう・こんにゃく・だけのこ・れんこん・なめこ					
エネルギー	628 kcal	772 kcal	601 kcal	735 kcal	628 kcal	773 kcal	632 kcal	808 kcal	616 kcal	778 kcal

22 献立	外ヶ輪小・二葉小・東豊小最終日	23 豊浦小・第一中最終日	24 本丸中最終日	日付	学校の給食予定	できるだけいろいろなものを食べましょう！				
ブッシュドノエル もみの木サラダ とり肉の ピネガーソース コーンライス ミネストローネ	牛乳	こんにゃくソテー さばの みそマヨ焼き ごはん わかめの みそ汁	牛乳	ごまキャベツ とり肉と大豆の カレーがらめ ごはん かぼちゃの そぼろ煮	牛乳	配膳図と献立名				
赤	とり肉・チーズ・ベーコン・あさり・大豆・豆乳・おから・牛乳	さば・寒天・ぶた肉・厚揚げ・わかめ・牛乳	とり肉・青大豆・ぶた肉・凍り豆腐・牛乳		体をつくる食品					
黄	米・でん粉・米油・砂糖・じゃがいも・米粉・タピオカ・なたね油・ココア・水あめ	米・ノンエッグマヨネーズ・米油・砂糖・じゃがいも	米・麩・でん粉・米油・砂糖・ごま		熱や力になる食品					
緑	どうもろこし・ブロッコリー・キャベツ・にんじん・ににく・セロリ・玉ねぎ・トマト	しょうが・にんじん・こんにゃく・どうもろこし・こまつな・玉ねぎ・えのきだけ	キャベツ・もやし・にんじん・玉ねぎ・しいたけ・かぼちゃ		体の調子を整える食品					
エネルギー	724 kcal	875 kcal	617 kcal	761 kcal	- kcal	823 kcal	小学校:エネルギー	中学校:エネルギー	616 kcal	778 kcal

* 献立は都合により、変更となる場合がありますので御了承ください。

<12月の地場産物>米・とうふ・厚揚げ・おから・長ねぎ・ごぼう・だいこん・キャベツ・白菜・りんご

生活習慣をととのえて、
冬も元気に過ごしましょう！

栄養バランスのよい食事と適度な運動、十分な休養・睡眠で体の抵抗力を高めましょう！

手洗いや、うがいの他にも、「体をあたためること」「水分をこまめにとること」も風邪予防に効果的です！

指先・指の間、手首など、洗い残しの多い部分は、石けんを使って、しっかりと洗いましょう！

