

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	2	3	4	5
献立					
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	にんじ・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・ウィンナー・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・だいこん・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・えのきたけ・だいこん・長ねぎ	りんご・もも・パイン・にんにく・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・えのきたけ・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 給食週間【オーガニック米】	9 給食週間【菅谷りんご】	10 給食週間【里いも】	11 給食週間【長ねぎ】	12 給食週間【新発田牛】
献立					
赤	さば・ぶた肉・きんぴら・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・にんにく・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・にんにく・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・にんにく・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・えのきたけ・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 ☆東豊小リクエストメニュー☆	16	17	18	19 ☆食育の日メニュー☆
献立					
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・ごま	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・チンゲン菜・長ねぎ	にんにく・しょうが・こんにゃく・たけのこ・切干しだいこん・だいずもやし・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・えのきたけ・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・にんにく	こまつな・にんじん・もやし・しいたけ・ごぼう・こんにゃく・たけのこ・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 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	<p>できるだけいろいろなものを食べましょう！</p>
献立					
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	とうもろこし・ブロッコリー・キャベツ・にんじん・にんにく・セロリ・玉ねぎ・トマト	しょうが・にんじん・こんにゃく・とうもろこし・こまつな・玉ねぎ・えのきたけ	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	

* 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！