

令和7年度

# 12月献立予定表

## 七葉共同調理場

日曜	献立名	お も の 材 料						給食予定等	
		あか おもに体をつくる		みどり おもに体の骨子をととのえる		きいろ おもにエネルギーになる			
		たんぱく質 1群：肉・魚・卵・ だいず・だいず製品	ミネラル(無機質) 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	炭水化物 5群：穀類・いも類・ 豆類	脂質 6群：油・植物油		
1月	ごはん					米		666 813	川東小6年生なし
	ブリたれかつ	ブリ				こめこ さとう	あぶら	223 26.7	
	にんじんしりしり	たまご ツナ		にんじん	たくあん	さとう	ごまあぶら	21.1 24.8	
	なめこのみそしる	とうろ あやめみそ		こまつな	だいこん なめこ がけねぎ	じゃがいも		2.3 2.9	
	牛乳		牛乳						
2火	ごはん					米		614 77.5	七葉中リクエスト こんだて
	コーンしゅうまい	さかなすりめい とうろ			とうもろこし たまねぎ	さとう パンこ こむぎ こ		24.4 30.8	
	もやしのナムル			こまつな にんじん	もやし	さとう	ごまあぶら こま	19.8 24.4	
	とうふのしせんふうに	ふたにく とうろ		にんじん チンゲンサイ	にんにく しゅうが たけのこ もやし	さとう かたくりこ	あぶら ごまあぶら	2.5 3.1	
	牛乳		牛乳						
3水	よこわりまるパン		だっしるふにゅう			こむぎこ さとう	ショートニング	673 82.6	
	てりやきチキン	とりにく				さとう		27.8 33.5	
	かいそうサラダ	かいそう わかめ			キャベツ きゅうり とうもろこし	さとう	あぶら	28.6 33.5	
	とうにゅうくらムチャウダー	ベーコン あさり とう こ		にんじん	たまねぎ しめじ マッシュルーム		バター シチュールク	3.1 4.2	
	クレープ	とうにゅう だいず			みかん レモン	さとう こめこ	あぶら		
4木	ごはん					米		642 81.0	
	にんじんのとさに	にんじん				さとう		23.7 29.7	
	きりぼしだいこんのいために	ツナ あぶらあげ		にんじん さやいんげん	きりぼしだいこん たくあん しいたけ	しらたき さとう	あぶら	14.2 18.0	
	さつまとんじる	とうろ ふたにく あやめ みそ		にんじん	ごぼう だいこん がけねぎ	さつまいも		2.5 3.1	
	のむヨーグルト		ヨーグルト			さとう			
5金	わかめごはん		わかめ			米 さとう		673 84.5	
	かぼちゃひきにくフライ	ふたにく		かぼちゃ	たまねぎ	さとう パンこ こむぎ こ でんぷん	あぶら	21.4 26.1	
	わふうマカロニサラダ	だいず とりにく			キャベツ きゅうり	マカロニ	ノンエッグマヨネーズ	22.0 26.3	
	あさりいりトックスープ	とうろ あさり		にんじん	しいたけ たまねぎ がけねぎ	トック		2.2 2.7	
	牛乳		牛乳						
8月	オーガニックまいごはん					オーガニック米		602 73.0	給食週間 8日～12日
	さばカレーてりやき	さば						24.0 28.9	注目食材
	くきわかめのきんぴら	ふたにく	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	22.5 26.5	【オーガニック米】
	ぼかぼかじる	とうろ あやめみそ		にんじん	だいこん ほうごさい なめこ しゅうが がけねぎ	さといも さけかき		2.0 2.7	
	牛乳		牛乳						
9火	ふゆやさいお-ら(ごはん)					米		643 79.1	給食週間 8日～12日
	(ふゆやさいカレー)	ふたにく		にんじん ブロッコリー	にんにく しゅうが たまねぎ れん こん だいこん りんご	さといも カレールフ こ でんぷん	あぶら	18.6 21.9	注目食材
	すがたにりんごのヨーグおあえ		ヨーグルト		がけだんご バイン もも	さとう		16.0 18.7	【菅谷りんご】
	牛乳		牛乳					1.7 2.0	
						こむぎこ			
10水	ゆでちゅうかめん							677 83.3	給食週間 8日～12日
	はるまき	ふたにく だいず		にんじん	キャベツ たまねぎ しいたけ しゅ うが	さとう かつお節 なたね さめ さとう でんぷん	あぶら	26.8 32.1	注目食材
	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	23.6 28.8	【やわ肌ねぎ】
	ネギネギラーメンスープ	とりにく だいずミート なると		にんじん	しゅうが にんにく がけねぎ たま ねぎ キャベツ メンマ		ごまあぶら	2.4 3.1	
	牛乳		牛乳						
11木	ごはん					米		607 75.0	給食週間 8日～12日
	ハンバーグしおこうじソース	とりにく ふたにく だい ず			たまねぎ	かたくりこ さとう じゃがいも	あぶら	23.5 28.7	注目食材
	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		18.5 22.1	【さといも】
	いもにじる	ふたにく		にんじん	ごぼう しめじ がけねぎ	こんにゃく さといも さとう		2.6 3.2	
	牛乳		牛乳						

※太字は新発田市産の食品です。

※価格の変動や気候等により献立が変更になることがあります。

日曜	献立名	あか おもに体をつくる		みどり おもに体の骨子をととのえる		きいろ おもにエネルギーになる			1群:たんぱく質	給食予定等
		たんぱく質	ミネラル(無機質)	ビタミン	炭水化物	脂質	たんぱく質			
		1群:肉・魚・卵・だいず・だいず製品	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・豆類	6群:油・植物油			
12金	ごはん					米			627 768	給食週間 8日～12日 注目食材 【新発田牛】
	あつやきたまご	たまご				さとう	あぶら		265 315	
	きりざい	なっとう		こまつな にんじん	たくあん				204 244	
	しばたうしのすきやきに	しばたうし やきどろ		にんじん	はくさい しいたけ えのきたけ がけねぎ	しらたき さとう	あぶら		24 28	
	牛乳		牛乳							
15月	しおマーボーどん(ごはん)					米			620 747	七小6-1なし
	(しおマーボーどんのぐ)	ふたにく だいずミート とうろ		にんじん チンゲンサイ	にんにく しゅうが しいたけ たけのこ がけねぎ	さとう かたくりこ	あぶら ごまあぶら		259 306	
	ほそぎりポテトサラダ			にんじん	きゅうり とうもろこし	じゃがいも さとう	ごまあぶら こま		166 191	
	ヨーグルト		ヨーグルト						19 22	
	牛乳		牛乳							
16火	ごはん					米			661 807	七小6-2なし
	チキンたれかつ	とりにく				パンこ であん さ とう	あぶら		282 336	
	カレーおから	おから とりにく あぶら あげ とうにゅう		にんじん	しいたけ ごぼう がけねぎ	さとう	あぶら		206 240	
	わかめのみそしる	とうろ あやめみそ	わかめ		たまねぎ えのきたけ	じゃがいも			25 30	
	牛乳		牛乳							
17水	こくとうせわりコッパン		だっしるふにゅう			こむぎこ さとう くろ さとう	ショートニング		655 915	
	チーズオムレツ	たまご	チーズ			こむぎこ さとう	あぶら		245 363	
	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	さとう	あぶら		248 367	
	ながねぎのミネストローネ	ベーコン だいず		にんじん トマト	にんにく だいこん セロリ がけねぎ	じゃがいも さとう	あぶら		26 40	
	牛乳		牛乳							
18木	ごはん					米			604 749	食育の日こんだて
	さばのみそに	さば みそ				さとう			272 341	
	のりずあえ	ツナ	のり	こまつな にんじん	もやし				180 218	
	こにもん	とりにく かまぼこ		にんじん さやえんどう	しいたけ ごぼう れんこん たけの こ なめこ	こんにゃく さといも さとう			24 31	
	牛乳		牛乳							
19金	ごはん					米			690 821	川東小最終日
	チキンドリアソース	ベーコン とりにく し らういんげんめ	牛乳 チーズ	にんじん	たまねぎ マッシュルーム		あぶら ホワイトルウ		238 283	
	もみのきカラフルサラダ		チーズ	ブロッコリー にんじん	キャベツ とうもろこし		オリーブオイル		232 261	
	クリスマスケーキ	とうにゅう だいず				さとう みずあめ こ めこ こんにゃく	あぶら ココア		24 33	
	牛乳		牛乳							
22月	ごはん					米			604 736	七葉小最終日
	てっつに	ふたにく	ひじき しらすほし		しゅうが ごぼう	さとう	あぶら		300 367	
	アーモンドあえ			こまつな にんじん	キャベツ	さとう	アーモンド		182 211	
	みそかきたまじる	とうろ たまご あやめ みそ		にんじん	えのきたけ たまねぎ がけねぎ	じゃがいも かたくり こ			23 31	
	牛乳		牛乳							
23火	コーンライス				とうもろこし	米			- 727	七葉中・加治中 最終日
	パリツォーネ	とりにく だいず			たまねぎ にんにく	こむぎこ さとう	あぶら		- 211	
	さつまいもとツナのサラダ	ツナ		にんじん	きゅうり	さつまいも	ノンエッグマヨネーズ		- 249	
	はくさいのスープに	とりにく		にんじん ブロッコリー	たまねぎ はくさい				- 28	
	牛乳		牛乳							
24水	ガバオライス(ごはん)					米			- 746	川東中最終日
	(ガバオライスのぐ)	とりにく ふたにく だ いずミート		ビーマン あかビーマン	にんにく たまねぎ	さとう	あぶら		- 314	
	はるさめサラダ			にんじん	もやし きゅうり きくらげ	はるさめ さとう	ごまあぶら		- 157	
	ワナタンスープ	なると		にんじん こまつな	キャベツ メンマ がけねぎ	ワナタンのかわ			- 36	
	牛乳、ミルメーク		牛乳			さとう				