

令和7年度 12月献立予定表

七葉共同調理場

日曜	献立名	おもな材料				給食予定等
		あか おもに体をつくる たんぱく質 1群：肉・魚・卵・卵・乳製品 たいす・たいす	みどり おもに体の骨子をととのえる ミネラル(無機質) 2群：牛乳・海藻・小魚・乳製品 たいす・たいす	白いお おもにエネルギーになる ビタミン 3群：緑黄色野菜 4群：その他の野菜・果物 たいす・たいす	おもにエネルギーになる 炭水化物 5群：穀類・いちじく・砂糖 6群：油・種実類 食量相当量 小・中	
1月 1日	ごはん			米	666 813	川東小6年なし
	ブリたれかつ	ブリ		ごめこ さとう あぶら	22.3 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	21.1 24.8	
	なめこのみそしる	とうふ あやめび	こまつな	だいこん なめこ ながねび じゅがいも	2.3 2.9	
	牛乳	牛乳				
2月 2日	ごはん			米	614 775	
	コーンしゅうまい	さかなすみ とうふ		とうもろこし だまねぎ さとう バンコ こむね	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	19.8 24.4	
	とうふのせんふうに	ふたにく とうふ	にんじん ランゲンサイ し	にんにく しゅうが たけのこ もや さとう かたくりこ あぶら こまあぶら	2.5 3.1	
	牛乳	牛乳				
3月 3日	よこわりまるパン		だっしゅんにゅう	こむねご さとう ショートニグ	673 826	七葉中リクエストこんだて
	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	キッペツ キュウリ	さとう あぶら	28.6 33.5	
	どうにゅうクラムチャウダー	ペーパン あさり とう じゅう	にんじん だまねぎ しめじ マッシュルーム	バター シチュー	3.1 4.2	
	クレープ	とうにゅう たいす	みかん レモン	さとう こめこ あぶら		
	牛乳	牛乳				
4月 4日	ごはん			米	642 810	
	にしんのとさに	にしん		さとう	23.7 29.7	
	きりぼし大いんこんのいために	ツナ あらあげ	にんじん きりいんげん	きりぼし大いん たくあん ひた さとう さとう あぶら	14.2 18.0	
	さつまんじる	とうふ ふたにく あやめ みぞ	にんじん ごぼう だいこん ながねび	さつまいも じゅがいも	2.5 3.1	
	のむヨーグルト	のむせいいん		さとう		
5月 5日	わかめごはん	わかめ		米 さとう	673 845	
	かぼちゃひにくフライ	ふたにく	かぼちゃ	だまねぎ さとう バンコ こむね あぶら	21.4 26.1	
	わふうマカロニサラダ	たいす とりにく	キッペツ キュウリ	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	とうふ あさり	にんじん しいたけ	だまねぎ ながねび トック	2.2 2.7	
	牛乳	牛乳				
6月 6日	オーガニックまいごはん			オーガニック米	602 730	給食週間 8日～12日
	さばカレーテりやき	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 きりいんげん ごぼう	22.5 26.5	【オーガニック】
	ぼかぼかじる	とうふ あやめび	にんじん	さとう はくさい なめこ しゅうが ながねび	2.0 2.7	
	牛乳	牛乳				
7月 7日	ふゆやさいカレーツ (ごはん)			米	643 791	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 しおが だまねぎ ごん だいこん りんご	18.6 21.9	注目食材
	すがたにりんごのヨーグルトあえ		ヨーグルト	すがたにりんご バイン もも	16.0 18.7	【普谷りんご】
	牛乳	牛乳			1.7 2.0	
8月 8日	ゆでちゅうかめん			こむねご	677 833	給食週間 8日～12日
	はるまき	ふたにく たいす	にんじん	キッペツ だまねぎ しいたけ しょ うが	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	23.6 28.8	【やわ肌ねぎ】
	ネギネギラーメンスープ	ふたにく たいすミート なる	にんじん	じゅうが にんにく ながねび たま ねぎ キッペツ メンマ	2.4 3.1	
	牛乳	牛乳				
9月 9日	ごはん			米	607 750	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 いたす	たまねぎ	かたくりこ さとう 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 キュウリ 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 ながねび さとう	2.6 3.2	
	牛乳	牛乳				
10月 10日	ごはん			米	627 768	給食週間 8日～12日
	あつやききたまご	たまご			26.5 31.5	注目食材
	きりざい	なっとう		こまつな にんじん だくあん	20.4 24.4	【新発田牛】
	しばたうしのすきやきに	しばたうし やさごみ	にんじん	はくさい しいたけ えのきだけ ながねび	2.4 2.8	
	牛乳	牛乳				
11月 11日	しおマーボーどん (ごはん)	とうふ		米	620 747	七小6-1なし
	(しおマーボーどんのぐ)	とうふ	にんにく だいすミート	にんじん チングンサイ のこ ながねび	25.9 30.6	
	ほそぎりボテソラダ		にんじん	きゅうり とうもろこし ヨーグルト	16.6 19.1	
	牛乳	牛乳			1.9 2.2	
12月 12日	ごはん			米	661 807	七小6-2なし
	チキンたれかつ	とりにく			28.2 33.6	
	カレーおから	あから とうにく	にんじん	しいだけ ごぼう ながねび さとう あぶら	20.6 24.0	
	わかめのみそしる	とうふ あやめび	わかめ	たまねぎ えのきだけ じゅがいも	2.5 3.0	
	牛乳	牛乳				
13月 13日	こくとうせわりコッペパン		だっしゅんにゅう	こむねご さとう く ショートニング	655 915	
	チーズオムレツ	たまご	チーズ	こむねご さとう あぶら	24.5 36.3	
	フルーツどうにゅうクリーム		ことうりゅうクリーム	りんご バイン もも さとう	24.8 36.7	
	ながねぎのミネストローネ	ペーパン たいす	にんじん トマト	にんじん トマト にんにく ねこねこ ゼリ	2.6 4.0	
	牛乳	牛乳				
14月 14日	ごはん			米	604 749	食育の日こんだて
	さばのみそに	さば みそ			27.2 34.1	
	のりずあえ	ツナ のり	こまつな にんじん もやし	18.0 21.8		
	こもん	こもん	にんじん さやえんどう じゅがいも	2.4 3.1		
	牛乳	牛乳				
15月 15日	ごはん			米	690 821	川東小最終日
	チキンドリアソース	ふたにく し るいんげんまめ	牛乳 チーズ	にんじん なまねぎ マッシュルーム プロッコリー にんじん キッペツ とうもろこし	23.8 28.3	
	もみのきカラフルサラダ		チーズ	オリーブオイル	23.2 26.1	
	クリスマスケーキ	こうのう たいす		2.4 3.3		
	牛乳	牛乳				
16月 16日	ごはん			米	604 736	七葉小最終日
	てっこつに	ふたにく	ひじき しらすぼし さとう	じゅうが ごぼう さとう あぶら	30.0 36.7	
	アーモンドあえ		こまつな にんじん キッペツ	さとう アーモンド	18.2 21.1	
	みそかきたまじる	そ	にんじん えのきだけ なまねぎ ながねび	じゅがいも かたくり こ	2.3 3.1	
	牛乳	牛乳				
17月 17日	コーンライス	とうにく		とうもろこし 米	- 727	七葉中・加治中 最終日
	バリソーネ	とうにく たいす		じらしき にんにく さとう あぶら	- 21.1	
	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	- 24.9	
	はくさいのスープに	とうにく	にんじん プロッコリー 牛乳	- 2.8		
	牛乳	牛乳				
18月 18日	ガバオライス (ごはん)	とうにく だ いたす		とうもろこし 米	- 746	川東中最終日
	(ガバオライスのぐ)	とうにく だ いたすミート	ピーマン あかビーマン	にんにく たまねぎ さとう あぶら	- 31.4	
	はるさめサラダ	まるごと	にんじん さやうり さくらげ はるさめ さとう	はるさめ こまあぶら	- 15.7	
	ワンタンスープ	まるごと	にんじん こまつな キッペツ メンマ ながねび	ワンタンのかわ さとう	- 3.6	
	牛乳、ミルマーク	牛乳	牛乳	さとう		

※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。