

12月の献立予定表

2023年12月新発田市学校給食五十公野共同調理場

日 (曜)	こんだて			主な材料						給食予定		
	主食	おかず	の み も の	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		3つの食品群		
				たんぱく質	ミネラル(無機質)	ビタミン		炭水化物	脂質	5大栄養素		
				1群 肉・魚・卵 大豆・豆製品	2群 牛乳・海菜・ 乳製品・小魚	3群 緑黄色野菜	4群 その他の野菜・果物	5群 穀類・いも類・砂糖	6群 油・種実	6つの食品群 上段小学校・下段中学校		
			牛乳	牛乳	牛乳	牛乳	牛乳	牛乳	牛乳	牛乳	エネルギー	たんぱく質
1 金	ごはん	ブルコギどんのぐ ナムル はるさめスープ	牛乳	ふたにく	にんじん	にんにく、しょうが、たまねぎ、 えのき、たけのこ、りんご	かたくりこ、さとう	ごまあぶら、ごま	594kcal	22.5g		
4 月	ごはん	おろしハンバーグ はくさいのこんぶあえ しばたふのごまみそじる	牛乳	ふたにく、とり、くだいず	にんじん	たまねぎ、だいこん	さとう、かたくりこ	あぶら	638kcal	25.3g		
5 火	ちゅうかめん	コーンシューマイ2ケ のりずあえ みそラーメンスープ	牛乳	とりにく、すりみ、くだいず	にんじん	コーン、たまねぎ	ちゅうかめん	ごま、さとう	あぶら	633kcal	30.2g	
6 水	ごはん	中のみ：チーズ しろみさかなのやくみソース アーモンドキャベツ さわにわん	牛乳	ホキ	にんじん	キャベツ	さとう、かたくりこ	あぶら	597kcal	25.7g		
7 木	わかめごはん	レンコンメンチ もやしのナムル うちまめのみそじる	牛乳	ふたにく、とりにく	にんじん	れんこん、たまねぎ	ごま、ごまあぶら、ごま	あぶら	616kcal	24.3g		
8 金	ごはん	ふゆやさいかレー ひじきのみめサラダ みかん	牛乳	ふたにく、くだいず	にんじん	にんにく、しょうが、たまねぎ、 れんこん、りんご	さつまいも、カレールウ	あぶら	689kcal	20.6g		
11 月	ごはん	あつやきたまご きりざい いもにじる	牛乳	たまご、かつおだし	にんじん	たくあん	さとう	あぶら	623kcal	25.4g		
12 火	きなこあげパン	ころころこんにゃくサラダ ふゆやさいのポトフ ヨーグルト	牛乳	きなこ	にんじん	ごぼう、ふなしめじ、 きゅうり、キャベツ、 コーン、りんご	パン、さとう	あぶら	758kcal	30.3g		
13 水	ごはん	きびなごフライ にんじんしりしり キャベツのみそ汁	牛乳	ふたにく、くだいず	にんじん	にんにく、しょうが、たまねぎ、 れんこん、りんご	さとう、かたくりこ	あぶら	599kcal	23.9g		
14 木	ごはん (ソイどん)	ソイどんのぐ みかんサラダ いもちろじる	牛乳	ふたにく、くだいず、 だいず、ベーコン	にんじん	たまねぎ	さとう、カレールウ	あぶら	667kcal	28.2g		
15 金	ごはん	ぶりたれカツ たくあんあえ ふゆのこにもん	牛乳	ぶり	にんじん	しいたけ、ごぼう、 れんこん、たけのこ	さとう、ごま	あぶら	692kcal	28.5g		食育の日献立
18 月	コーンライス	てりやきチキン もみのきサラダ ふゆやさいのあさりいりミネストローネ クリスマスデザート	牛乳	とりにく	にんじん	コーン	さとう	あぶら	661kcal	25.6g		クリスマス献立
19 火	ゆでうどん	小：ドリンクヨーグルト ちくわのいそべてんぷら かいそうサラダ カレーなんばんじる	中：牛乳	ちくわ	にんじん	きゅうり、キャベツ、 コーン	ゆでうどん、さとう	あぶら	655kcal	24.5g		最小、いじみの分岐 最終日
20 水	ごはん (しおマーボーどん)	しおマーボーどんのぐ だいこんツナサラダ とうじのてづくりやさしいケーキ	牛乳	とりにく、 くだいず、ミート、 とうじゅう	にんじん	しょうが、にんにく、 メンマ、しいたけ	さとう、かたくりこ	あぶら、ごまあぶら	782kcal	29.3g		
21 木	ごはん	きくらげのりつくだに マカロニグラタン たくあんサラダ ジュリアンスープ	ヨーグルト	ドリンクヨーグルト (のり、かんてん)	にんじん	きくらげ	ごま、さとう	あぶら	744kcal	25.8g		南中最終日
22 金	ごはん	ふたにくとふゆやさいのくろずあん おひたし なめこじる	牛乳	ふたにく	にんじん	れんこん、ごぼう、 しめじ	さつまいも、さとう	あぶら	754kcal	31.4g		量減中最終日

※太字は新発田市の地場産物、郷土料理です。 ※こんだては食材などの都合により変更になることがあります。