

12月献立予定表

2023.12 新発田市学校給食川東共同調理場

日	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 おもに体の調子をどとのえる		きいろ おもにエネルギーになる		
				たんぱく質	ミネラル(無機質)	ビタミン	炭水化物	脂質		
1 金	ソイどん (ごはん)	(ソイどんのぐ) みかんサラダ いもちちじる	牛乳	ぶたにく たいす ミート だいす ベーコン あぶらあ げ	牛乳	にんじん さやいん げん	たまねぎ キャベツ きゅ うり みかん しいたけ ごぼう だいこん ながね ぎ	ごめ こむぎこ さとう じゃがい も	あぶら カレ ール	
4 月	ごはん	さばのみそに はくさいのこんぶあえ しばたふのみそしる チーズ	牛乳	さば だいす あや めみそ	こんぶ わか め 牛乳 チーズ	にんじん こまつな	はくさい きゅうり えの きたけ ながねぎ	ごめ さとうい はたふ さとう	ごま	
5 火	ごはん	れんこんメンチ さとういもツナサラダ うちまめのみそしる	牛乳	ぶたにく ツナ う ちまめ あぶらあ げ	牛乳	オータムボエム にん じん	れんこん たまねぎ コーン だいこん えのき たけ ながねぎ	ごめ さとうい ま	あぶら ノン エッグマヨネ ーズ	
6 水	こくとうばん	スペインふうオムレツ レモンドレッシングサラダ とうにゅうコーンポタージュ	牛乳	たまご ベーコン しろういんげんまめ とうにゅう	牛乳	にんじん ビーマン ほうれんそう	キャベツ きゅうり レモ ン たまねぎ しめじ コーン	パン くるごさ さとう じゃがい も	あぶら ホワイ トルワ	
7 木	マーボーどん (ごはん)	(マーボーどんのぐ) ひじきとまめのサラダ みかん	牛乳	ぶたにく だいす ミート とうふ く ろみそ だいす	ひじき 牛乳	にんじん チンゲン ツアイ	しょうが にんにく メ ンマ しいたけ ながね ぎ キャベツ きゅうり コ ーン みかん	ごめ さとう かたくりこ	ごまあぶら ごま	
8 金	ごはん	しろみざかなのやくみソースかけ アーモンドキャベツ さわにわん	牛乳	ホキ ぶたにく	牛乳	にんじん	ながねぎ しょうが きゅ うり キャベツ えのきたけ ごぼう たけのこ	ごめ かたくりこ さとう じゃがい も はるさめ	あぶら ごま あぶら アーモン ド	
11 月	ごはん	チキンたれかつ カレーもやし もずくスープ 小竹ラフランスゼリー、中アスクリーム	牛乳	とりにく どうふ かまぼこ	もずく 牛乳 中乳製品	にんじん こまつな	もやし えのきたけ た けのこ ながねぎ 小竹よ うなし	ごめ さとう パン こ ちもちこ め	あぶら	川東中2年生リ クエストこんだ て
12 火	ごはん	いわしのとさに きりこんぶに さとういものみそしる ヨーグルト	牛乳	いわし かつおぶし さつまあげ うちま め どうふ あやめ みそ	こんぶ 牛乳 ヨーグルト	にんじん	ごぼう だいこん なが ねぎ いちご	ごめ しらたき さとう さとうい も	ごまあぶら ごま	
13 水	ちゅうかめん	みそラーメンスープ きびなごフライ のりずあえ	牛乳	ツナ ぶたにく だ いすミート なた め	きびなご の り 牛乳	にんじん フロッコ リー	もやし しょうが にん にく メンマ しいたけ コーン キャベツ なが ねぎ	ちゅうかめん じゃがいも げん まいこ	あぶら ごま あぶら	
14 木	ごはん	あつゆきたまご カレーおから はくさいとにくだんこのスープ	牛乳	たまご とりにく とうにゅう おから どうふ	牛乳	にんじん こまつな	たまねぎ えだまめ は くさい たけのこ しいたけ ながねぎ	ごめ さとう はる さめ	あぶら	竹俣特支中3、 高等部なし
15 金	ごはん	はるまき れんこんのくろずいため なめこじる	牛乳	ぶたにく どうふ	わかめ 牛乳	にんじん	たまねぎ キャベツ し いたけ れんこん しめ じ だいこん なめこ な がねぎ	ごめ こむぎこ かたくりこ さ とう	あぶら ごま あぶら	竹俣特支中3、 高等部なし
18 月	おいしいカレーライス (ごはん)	(おいしいカレー) はるさめサラダ りんごゼリー	牛乳	ぶたにく	牛乳	にんじん	にんにく しょうが た まねぎ えだまめ キャ ベツ コーン りんご	ごめ じゃがいも はるさめ さ とう	あぶら カレ ール ごまあ ぶら ごま	川東小リクエ ストこんだて
19 火	ごはん	ぶりかつ たくあんあえ こにももの	牛乳	ぶり とりにく か まぼこ	牛乳	オータムボエム にん じん	たくあん キャベツ もや し しいたけ ごぼう れんこん たけのこ	ごめ こめパン こ さとう こんに ゃく さとうい も	あぶら ごま	食育の日こんだて
20 水	アップルパン	とりのてりやき オータムボエムとポテトのサラダ ふわふわたまごスープ	のむ ヨー グル ト	とりにく ハム た まご	チーズ ヨー グルト	オータムボエム にん じん	りんご キャベツ	パン じゃがいも さとう パン こ	アーモンド あ ぶら	
21 木	コーンライス	もみのきハンバーグ チーズいりもみのきサラダ ふゆやさいとあさりのミネストローネ クリスマスデザート	牛乳	とりにく ぶたにく ベーコン あさり しろういんげんまめ とうにゅう	チーズ 牛乳	フロッコリー にん じん トマト	コーン キャベツ たまね ぎ だいこん はくさい ぶ なしめじ いちご	ごめ さとう み ずあめ	あぶら	川東小、竹俣特 支最終日
22 金	ごはん	あかうおのレモンソースかけ かぼちゃサラダ こんさいじる ラフランスゼリー	牛乳	あかうお とりにく あやめみそ だいす	牛乳	かぼちゃ にんじん	レモン キャベツ コーン だいこん れんこん な がねぎ ようなし	ごめ さとう か たくりこ さ とうい も こんにゃ く	ノンエッグマ ヨネーズ あぶ ら	川東中最終日

※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。