

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 はたふ さとう	ごま	
5火	ごはん	れんこんメンチ さといもツナサラダ 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 パン	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 くるごとう 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、中アイスクリュー	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 こ	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 あやめみそ	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 こめこ はるさめ 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 さとう こんにゃ く さといも	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	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 ゆず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。