

# 12月の献立予定表

新発田市学校給食七葉共同調理場

日	こんだて		の み もの	主な材料					エネルギー (kcal)	給食予定	
	主食	おかず		あか おもに体を作る		きいろ おもに熱や力になる		みどり おもに体の調子をととのえる			
				たんぱく質	カルシウム	炭水化物	脂質	カロテン			ビタミンCなど
1 金	ごはん	照り焼きハンバーグ 寒天サラダ 新発田麩のごまみそ汁	牛乳	ふたにく、とりにく、 とうふ、あやめみそ	わかめ、かんてん、 ぎゅうにゅう	ごめ、じゃがいも、 さとう、でんぷん、 さといも、しばたふ	あぶら、ごま	ごまつな	たまねぎ、キャベツ、 きゅうり、とうもろこし、 こんにゃく、 えのきたけ、ねぎ	644 804	
4 月	ごはん	さばのみそ煮 梅おかかあえ 里いものみそ汁	牛乳	さば、みそ、かつお ぶし、とうふ、あやめ みそ	ぎゅうにゅう	ごめ、さとう、でん ぷん、こなあめ、み ずあめ、さといも		ごまつな、にんじん	つめ、キャベツ、もやし、 えのきたけ、だいこん、 ねぎ	591 700	
5 火	七葉小学校 リクエスト献立 ごはん	チキンたれかつ 野菜サラダ もずくのみそ汁 豆乳アイス	牛乳	とりにく、とうふ、あ やめみそ、とうにゅう	もずく、ぎゅう にゅう	ごめ、パンこ、さど う、じゃがいも、み ずあめ	あぶら	ブロッコリー、にん じん	キャベツ、きゅうり、だ いこん、えのきたけ、ね ぎ	709 847	
6 水	黒糖パン	スペイン風オムレツ レモンドレッシングサラダ 豆乳コーンポタージュ	牛乳	たまご、ベーコン、 しろいんげんま め、とうにゅう	ぎゅうにゅう	パン、さとう、じゃ がいも	あぶら	ピーマン、ほうれ んそう、にんじん、パ セリ	キャベツ、きゅうり、し もん、たまねぎ、しめ じ、とうもろこし	602 758	
7 木	ソイ丼 (ごはん)	(ソイ丼の具) いももち汁 フルーツのヨーグルトあえ	牛乳	ふたにく、たいす、 ベーコン、あぶら あげ、たら、とう にゅう	ヨーグルト、ぎゅう にゅう	ごめ、さとう、でん ぷん、じゃがいも、 みずあめ	あぶら	にんじん、さやいん げん	たまねぎ、ほししい だけ、ごぼう、だいこ ん、ねぎ、りんご、パイ ン、もも、みかん、アセ ロラ	682 848	
8 金	ごはん	ますの塩焼き ごぼうサラダ おでん	牛乳	ます、とうふ、うず らたまご、ちくわ	こんぶ、のり、ぎゅう にゅう	ごめ、でんぷん、こ めこ、こんにゃく、 じゃがいも、さど う	あぶら、ノンエッ グマヨネーズ	にんじん	ごぼう、きゅうり、キャ ベツ、こんにゃく、だ いこん	608 750	
11 月	ごはん	いわしのみぞれ煮 チーズ入りきりざい 肉じゃが	牛乳	いわし、なっとう、 ふたにく	チーズ、ぎゅう にゅう	ごめ、さとう、でん ぷん、じゃがいも	あぶら	ごまつな、にんじん、 さやいんげん	だいこん、たくあん、 しょうが、たまねぎ、 ほししいだけ、こんに ゃく	626 753	
12 火	ごはん	鶏肉のねぎ塩ソースかけ コーンおひたし なめこ汁	牛乳	とりにく、あつあげ、 たいす、あやめみそ	ぎゅうにゅう	ごめ、さとう、でん ぷん、じゃがいも	あぶら	ほうれんそう、にん じん	ねぎ、しょうが、にん にく、もやし、とうも ろこし、なめこ、だい こん	603 745	
13 水	ゆで中華めん	ごま豆乳スープ 焼きいも わかめとこんにゃくのサラダ	牛乳	ふたにく、あやめみ そ、たいす、とう にゅう	わかめ、ぎゅう にゅう	ゆでちゅうかめ ん、さつまいも	あぶら、ごま	にんじん	たまねぎ、もやし、はく さい、メンマ、ねぎ、 きゅうり、こんにゃ く	633 767	
14 木	ごはん	れんこんメンチカツ 個袋ソース さといもツナサラダ 打ち豆のみそ汁	牛乳	ふたにく、とりに く、ツナ、うちまめ、 あつあげ、あやめみ そ	ぎゅうにゅう	ごめ、さとう、でん ぷん、パンこ、こむ ぎこ、さといも	あぶら、ノンエッ グマヨネーズ	ごまつな、にんじん	れんこん、たまねぎ、 とうもろこし、だいこ ん、えのきたけ、はくさ い、ねぎ	668 822	
15 金	冬野菜カレーライス (ごはん)	(冬野菜カレー) グリーンサラダ みかん	牛乳	ふたにく、あおだい ず	チーズ、ぎゅう にゅう	ごめ、じゃがいも、 さとう	バター、あぶら	にんじん、ブロッコ リー、オータムボエ ム	しょうが、にんにく、 たまねぎ、れんこん、 ごぼう、りんご、パイ ヤ、レーズン、キャベ ツ、みかん	643 788	
18 月	クリスマス献立 チキンドリア (ターメリックライス)	(チキンドリアソース) 花野菜サラダ クリスマスデザート	牛乳	ベーコン、とりに く、しろいんげん まめ、とうにゅう クリーム、	チーズ、ぎゅう にゅう	ごめ、さとう、みず あめ、	バター、あぶら	パプリカ、にんじん、 ブロッコリー	たまねぎ、マッシュ ルーム、カリフラ ワー、キャベツ、きゅ うり、とうもろこし、 いちご	657 800	
19 火	食育の日献立 ごはん	ブリ米粉かつ たくあん和え 小煮物	牛乳	ぶり、とりにく、か まぼこ	ぎゅうにゅう	ごめ、でんぷん、こ めパンこ、さとう、 さといも	あぶら、ごま	にんじん、さやえん どう	たくあん、キャベツ、も やし、ほししいだけ、 ごぼう、れんこん、こ んにゃく、たけのこ	640 785	加治川小学校 給食最終日
20 水	コッペパン	ウィンナーのケチャップソースかけ チーズ入りピーンズサラダ あさり入りコンソメスープ	牛乳	ウィンナー、だい ず、あおだいず、ペ ーコン、あさり	チーズ、ぎゅう にゅう	パン、さとう、じゃ がいも	あぶら	にんじん、パセリ	キャベツ、きゅうり、た まねぎ、はくさい	578 737	七葉小学校 給食最終日
21 木	ごはん	白身魚のレモンソースかけ オータムボエムののりナッツあえ ほかほか汁	牛乳	ホキ、あぶらあげ、 さつまあげ	のり、ぎゅうにゅう	ごめ、さとう、でん ぷん	あぶら、アーモン ド	オータムボエム、にん じん	レモン、もやし、だい こん、ごぼう、はくさい、 しょうが、ねぎ	624 740	加治川中学校 給食最終日
22 金	冬至献立 ごはん	さばの幽庵焼き かぼちゃサラダ 根菜のみそ汁	牛乳	さば、ハム、とうふ、あ やめみそ	ぎゅうにゅう	ごめ、さとう、じゃ がいも	ノンエッグマヨ ネーズ	かぼちゃ、にんじん	ゆず、きゅうり、とう もろこし、だいこん、ご ぼう、こんにゃく、ね ぎ	670 812	七葉中学校 給食最終日

\*太字は郷土料理と新発田市産のものを示します。 \*魚には骨があります。はしを上手に使ってよくかんで食べましょう。 \*物価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。