

12月の献立予定表

新発田市学校給食紫雲寺共同調理場

令和5年度 12月

日	曜	こんだて			おもな使用食品						エネルギー 上段：小学校 下段：中学校
		主食	の み もの	お か ず	あか おもに体を作る		みどり おもに体の調子をととのえる		きいろ おもに熱や力になる		
					たんぱく質	カルシウム	カロテン	ビタミンCなど	炭水化物	脂質	
1	金	ごはん	牛乳	タラと冬野菜の黒酢あん コーンおひたし なめこ汁	たら、厚揚げ、あやめみそ、大豆	煮干しだし、牛乳	にんじん、いんげん、小松菜	れんこん、ごぼう、しめじ、もやし、きゅうり、とうもろこし、なめこ、だいこん、ねぎ	米、さつまいも、三温糖、じゃがいも	米油、ごま油	625 kcal 766 kcal
4	月	ごはん	牛乳	セルフソイ丼の具 みかんサラダ いもち汁	ぶた肉、大豆、ベーコン、油揚げ	かつおだし、牛乳	にんじん、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、ねぎ	米、三温糖、じゃがいも	米油、カレールウ	684 kcal 843 kcal
5	火	ごはん	牛乳	厚焼きたまご ヤーコンのいそヨサラダ すき焼き風煮	たまご、大豆、かつお節、ぶた肉、焼き豆腐	のり、かつおだし、牛乳	にんじん	ヤーコン、キャベツ、とうもろこし、白菜、しらたき、干し椎茸、えのきたけ、ねぎ	米、三温糖	ノンエッグマヨネーズ	621 kcal 754 kcal
6	水	ごはん	牛乳	さばのみそ煮 白菜とかぶの昆布和え さといものみそ汁	さば、豆腐、あやめみそ、大豆	塩昆布、煮干しだし、牛乳	にんじん	白菜、かぶ、だいこん、ねぎ	米、さといも、砂糖	ごま	612 kcal 750 kcal
7	木	中華めん	牛乳	こんこんスナック のり酢和え みそラーメンスープ	大豆、ツナ、ぶた肉、なると、あやめみそ	あおのり、のり、牛乳	にんじん、ブロッコリー、にら	ごぼう、れんこん、もやし、しょうが、にんにく、メンマ、しいたけ、とうもろこし、キャベツ、ねぎ	中華めん、かたくり粉、米粉、さつまいも	米油、ごま油	637 kcal 780 kcal
8	金	ごはん	牛乳	マーボー丼の具 中華サラダ みかん	ぶた肉、大豆、豆腐、みそ	牛乳	にんじん、にら	しょうが、にんにく、メンマ、しいたけ、ねぎ、キャベツ、きゅうり、きくらげ、みかん	米、三温糖、かたくり粉、春雨	ごま油、ごま	627 kcal 763 kcal
11	月	ごはん	牛乳	冬野菜カレー ひじきと豆のサラダ ラフランスゼリー	ぶた肉、大豆	ひじき、牛乳	にんじん	にんにく、しょうが、たまねぎ、れんこん、きゅうり、キャベツ、とうもろこし	米、さつまいも、三温糖、ラフランスゼリー	米油、カレールウ、ごま油	652 kcal 796 kcal
12	火	ごはん	牛乳	おろしハンバーグ 切り昆布煮 新発田麩のみそ汁	ぶた肉、とり肉、大豆、あやめみそ	こんぶ、煮干しだし、牛乳	にんじん、ほうれん草	たまねぎ、だいこん、ごぼう、しらたき、えのきたけ、ねぎ	米、三温糖、さといも、新発田麩	ごま油、ごま	643 kcal 795 kcal
13	水	ごはん	牛乳	白身魚の薬味ソースがけ アーモンドキャベツ 沢煮椀	ホキ、ぶた肉	かつおだし、牛乳	にんじん、絹さや	ねぎ、しょうが、きゅうり、キャベツ、ごぼう、たけのこ	米、三温糖、じゃがいも、春雨、かたくり粉	米油、アーモンド	619 kcal 756 kcal
14	木	黒糖パン	牛乳	スペイン風オムレツ レモンドレッシングサラダ コーンポタージュ	たまご、ベーコン、白いんげん豆、調整豆乳	牛乳	にんじん	キャベツ、きゅうり、レモン、たまねぎ、しめじ、とうもろこし	パン、黒砂糖、じゃがいも	オリーブ油、シチュールウ	597 kcal 753 kcal
15	金	ごはん	牛乳	れんこんメンチカツ さといもツナサラダ 打ち豆のみそ汁	ぶた肉、とり肉、ツナ、大豆、油揚げ、あやめみそ	煮干しだし、牛乳	ほうれん草、にんじん	れんこん、とうもろこし、だいこん、えのきたけ、キャベツ、ねぎ	米、さといも、砂糖、小麦粉	米油、ノンエッグマヨネーズ	649 kcal 791 kcal
18	月	ごはん	牛乳	ブルコギ ナムル 春雨スープ りんご	ぶた肉、なると	牛乳	にんじん、にら、ほうれん草、チンゲン菜	にんにく、しょうが、たまねぎ、えのきたけ、たけのこ、もやし、だいこん、しいたけ、ねぎ、りんご	米、三温糖、かたくり粉、春雨	ごま油、ごま	596 kcal 722 kcal
19	火	クリスマス献立 コーンライス	牛乳	照り焼きチキン 冬野菜のあさり入りミネストローネ クリスマスデザート	とり肉、ベーコン、あさり、白いんげん豆	チーズ、牛乳	ブロッコリー、にんじん、トマト	とうもろこし、キャベツ、パプリカ、たまねぎ、だいこん、白菜、しめじ	米、三温糖、クリスマスデザート	米油	653 kcal 785 kcal
20	水	食育の日献立 ごはん	牛乳	米粉ブリかつ たくあん和え 冬の小煮物	ブリ、とり肉、かまぼこ	かつおだし、牛乳	ほうれん草、にんじん、絹さや	たくあん、キャベツ、もやし、しいたけ、ごぼう、れんこん、こんにゃく、たけのこ	米、三温糖、さといも	米油、ごま	694 kcal 840 kcal
21	木	ゆでうどん	牛乳	ちくわの磯辺揚げ ごま和え 鶏ごぼう汁	ちくわ、油揚げ、とり肉	かつおだし、牛乳	小松菜、にんじん	もやし、ごぼう、だいこん、白菜、えのきたけ、しょうが、ねぎ	ゆでうどん、三温糖、てんぷら粉	米油、ごま	633 kcal 825 kcal
22	金	冬至献立 ごはん	牛乳	さばの幽庵焼き 寒天サラダ 冬至のほうとう汁	さば、とり肉、油揚げ、あやめみそ、大豆	わかめ、寒天、煮干しだし、牛乳	にんじん、オータムボエム、かぼちゃ	キャベツ、とうもろこし、だいこん、白菜、しめじ、ねぎ	米、三温糖、さといも、ほうとう	米油	- kcal 801 kcal

給食最終日

19日(火) 紫雲寺小学校 21日(木) 米子小学校
20日(水) 藤塚小学校 22日(金) 紫雲寺中学校

*下線は新発田市産、太字は紫雲寺産のものを示します。

*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。