

# 12月の献立予定表

2024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		しろ おもにエネルギーになる		3つの食品群	
				たんぱく質		ビタミン		炭水化物		5大栄養素	
				1群 肉・魚・卵 大豆・豆製品	2群 牛乳・海 藻・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	
2月	ごはん	チキンたれかつ ナムル とうふのみそしる	牛乳					ごめ		エネルギー	たんぱく質
				とりにく				パンこ、こむぎこ、さとう	あぶら		
					にんじん	もやし		さとう	ごまあぶら	607kcal	26g
				とうふ、あやめみそ		たまねぎ、えのきたけ、おび		じゃがいも		748kcal	30.6g
3火	ちゅうかめん	中のみチーズ メヒカリフライ 2こ じゃがいもとツナのサラダ みそラーメンスープ	牛乳					ちゅうかめん			
				メヒカリ				パンこ、こむぎこ	あぶら		
				ツナ		きゅうり、コーン		じゃがいも	マヨネーズ (たまごなし)	658kcal	26g
				ふたにく、なると、だいず、みそ	牛乳	にんじん	しいたけ、メンマ、もやし、キャベツ しょうがにんにく、おび		ごまあぶら	827kcal	34.1g
4水	ごはん	にしんのでりに きりほしだいこんのごますあえ さわにわん	牛乳					ごめ / さとう (ミルク)			
				にしん			しょうが	さとう、かたくりこ			
				ツナ		にんじん	こまつなきゅうり、きりほしだいこん	さとう	ごま	623kcal	27.5g
				ふたにく、かまぼこ		にんじん	さやえんどう	たけのこ、ごぼう、えのきたけ	はるさめ	761kcal	31.9g
5木	むぎごはん (ちゅうかどん)	コーンシュウマイ 2こ わかめとこんにゃくのサラダ ちゅうかどんのぐ	牛乳					ごめむぎ			
				さかなすりみ、とうふ			コーン、たまねぎ	ごむぎこ、パンこ かたくりこ、さとう			
				わかめ			きゅうり、コーン	こんにゃく、さとう	ごまあぶら	628kcal	22.4g
				ふたにく、なると、うすらたまご		にんじん	たまねぎ、たけのこ、おび、 きくらげ、もやし、しょうが	さとう	あぶら、ごまあぶら	804kcal	27.7g
6金	ごはん	さんまのかばやき れんこんのために わかめのみそしる	牛乳					ごめ			
				さんま				さとう、かたくりこ	あぶら		
				ふたにく		にんじん	れんこん、ごぼう	こんにゃく、さとう	ごまあぶら	640kcal	25.5g
				とうふ、あやめみそ	わかめ	にんじん	おび、だいこん、えのきたけ			826kcal	32.2g
9月	ごはん	はるまき にんじんしりしり しばたふとなめこのみそしる	ジョア					ごめ/さとう			
				ふたにく、だいず	にんじん		たまねぎ、キャベツ、しょうが、しいたけ	はるまき、さとう、ごめこ かたくりこ、ごむぎこ	あぶら		
				ツナ、たまご	にんじん		たくあん	さとう	ごまあぶら	656kcal	20.4g
				とうふ、あやめみそ	わかめ		なめこ、だいこん、おび	しばたふ		846kcal	24.6g
10火	せわりコッパン	チリコンカーン コールスローサラダ はくさいのとうにゅうクリームスープ	牛乳					パン			
				ふたにく、だいず	トマト		たまねぎ、マッシュルーム、しょうがにんにく	さとう、ごむぎこ	あぶら		
				だいず、いんげんまめ とうにゅう、ベーコン	にんじん		キャベツ、きゅうり、コーン	さとう	マヨネーズ (たまごなし)	615kcal	24.1g
					にんじん		たまねぎ、おび	ホワイトルウ	あぶら	792kcal	30.5g
11水	ごはん	さばのてりやき のりナッツあえ しおちゃんこスープ	牛乳					ごめ			
				さば				さとう、てんぷん			
				のり	にんじん、オータムボトム	もやし		さとう	アーモンド	681kcal	27.9g
				とりつくね、あぶらあげ	にんじん		えのきたけ、おび			843kcal	35.6g
12木	ごはん	ぶりかけ かぼちゃのひきにくフライ くきわかめのきんぴら みそかきたまじる	牛乳					ごめ/さとう			
				かつおぶし	牛乳/のり			パンこ、さとう、ごむぎこ、かたくりこ	あぶら		
				ふたにく、だいず	かぼちゃ		たまねぎ	こんにゃく、さとう	ごまあぶら	628kcal	22.3g
				ふたにく	くきわかめ	にんじん	ごぼう	じゃがいも、かたくりこ		793kcal	27g
				たまご、あやめみそ、とうふ	こまつな		えのきたけ、おび				
13金	むぎごはん (ふゆやさいカレー)	ふゆやさいカレー グリーンサラダ ラフランスゼリー	牛乳					ごめむぎ			
				ふたにく		にんじん	れんこん、たまねぎ、ごぼう りんご、にんにく、しょうが	さつまいも、さとう カレールウ	あぶら		
				だいず	ブロッコリー		キャベツ、きゅうり、りんご	さとう	あぶら	681kcal	19.9g
							ようなし	さとう		838kcal	23.3g
16月	むぎごはん (とりそぼろどん)	とりそぼろどんのぐ ワンタンスープ ヨーグルト	牛乳					ごめむぎ			
				とりにく、だいず	にんじん		しょうが、たまねぎ	さとう	あぶら		
				ふたにく、なると	にんじん	こまつな	メンマ、もやし、おび	ワンタン	ごまあぶら	656kcal	31g
						ヨーグルト		さとう		768kcal	36.9g
17火	ゆでうどん	みかん ちくわいそべあげ もやしのあえもの こんさいカレーじる	牛乳					ごめ			
				ちくわ	あおのり			ごむぎこ	あぶら		
				ツナ	にんじん		もやし、きゅうり	さとう	ごま	615kcal	29.1g
				とりにく、かまぼこ、あぶらあげ	にんじん		ごぼう、しいたけ、たけのこ、れんこん なめこ、だいこん、おび、えのきたけ	こんにゃく、カレールウ さといも、さとう	ごまあぶら	780kcal	34.6g
18水	コーンライス	ハンバーグのとうにゅうクリームソースがけ チーズとブロッコリーのサラダ あさりいりミネストローネ クリスマスケーキ	牛乳					ごめ	あぶら		いじみの分枝最終日
				ふたにく、とりにく、だいず、とうにゅう			たまねぎ、マッシュルーム	ホワイトルウ	あぶら		
					チーズ	ブロッコリー	キャベツ、りんご	さとう	あぶら	681kcal	26.3g
				あさり、ベーコン、だいず	にんじん	トマト	にんにく、たまねぎ、セロリ	じゃがいも	あぶら	844kcal	31.4g
				とうにゅう				ごめこ、さとう	あぶら		
19木	ごはん	さばのみそに きりざい こにもん	牛乳					ごめ			食育の日献立 兼小学校最終日
				さば、みそ				さとう			
				なっとう	にんじん	こまつな	たくあん			628kcal	28g
				とりにく、かまぼこ	にんじん	さやいんげん	ごぼう、しいたけ、たけのこ、れんこん	こんにゃく、さとう		778kcal	32.3g
20金	ごはん	ブリカツ きりほしだいこんのナムル キムチとんじる	牛乳					ごめ			
				ぶり				パンこ、ごむぎこ、さとう	あぶら		
				ツナ	しおこんぶ	オータムボトム	きりほしだいこん、もやし	さとう	ごまあぶら	685kcal	28.7g
				ふたにく、とうふ、あやめみそ			だいこん、ごぼう、はくさいキムチ しいたけ、えのきたけ、おび	じゃがいも		841kcal	33.9g
23月	ごはん	のりのつくだに マカロニグラタン たくあんサラダ ジュリアンスープ	牛乳					ごめ/さとう ほちみつ、かたくりこ			中学校最終日
				とりにく、ツナ、ベーコン、だいず	牛乳、チーズ	パセリ	たまねぎ、しめじ	ホワイトルウ、マカロニ	あぶら、バター		
				かつおぶし	にんじん		たくあん、もやし、きゅうり		あぶら	657kcal	26.5g
				ワインナー	にんじん		たまねぎ、キャベツ			822kcal	32.8g

※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。