

# 12月献立予定表

2024.12 新発田市学校給食川東共同調理場

日	こんだて			主な材料						栄養価		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		きいろ おもにエネルギーになる		上段：小学校		
				たんぱく質	ミネラル(無機質)	ビタミン		炭水化物	脂質	下段：中学校		
1群：肉・魚・卵 大豆・大豆製品	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・種類	エネルギー kcal	たんぱく 質 g					
2月	とりそぼろどん ポテトサラダ わかめスープ	(とりそぼろどんのぐ)	牛乳	とりにく だいす みーと だいす とうふ あさり	わかめ 牛乳	にんじん フロッ コリー チンゲ ンツアイ	しょうが たまねぎ コー ン だいごん	ごめ さとう じゃがいも	あぶら ノン エッグマヨネー ズ	590 733	27.0 33.1	
3火	ふゆやさいチキン カレーライス (むぎごはん)	(ふゆやさいチキンカレー) すがたにりんごのフルツヨーグルト	牛乳	とりにく	ヨーグルト 牛乳	にんじん	しょうが にんにく たま ねぎ れんこん ごぼう すがたにりんご みかん パ イン	ごめ むぎ じゃ がいも さとう	あぶら カレー ルウ	609 756	19.3 23.1	
4水	よこわりまるパン えびカツ ビーンズサラダ こんさいのポトフ		牛乳	えび さかなすり み だいす いん げんまめ ウィン ナー	牛乳	にんじん	キャベツ きゅうり にん にく たまねぎ れんこん だいごん	パン パンこ こ むぎこ さとう じゃがいも	あぶら	600 762	25.2 30.9	
5木	ごはん にしんのてりに のりナッツあえ しおちゃんこスープ		牛乳	にしん あぶらあ げ とりにく	のり 牛乳	こまつな にんじ んにら	もやし しょうが たまね ぎ えのきたけ はくさい ながねぎ	ごめ さとう	アーモンド	637 782	26.0 31.0	
6金	ごはん チキンたれかつ かいそうサラダ はくさいのみそしる チョコクレープ		牛乳	とりにく あぶら あげ うちまめ とうにゅう あや めみそ	かいそう わ かめ 牛乳	にんじん	キャベツ コーン えのきた け はくさい	ごめ パンこ こ むぎこ さとう じゃがいも こめ こ みずあめ	あぶら ココア パウダー	683 824	25.5 29.9	竹俣特支リクエ スト献立
9月	ごはん さばのみそに きりぼしだいごんのごますあえ にくじゃが		牛乳	さば みそ ぶた にく	牛乳	にんじん こまつ な さやいんげ ん	きりぼしだいごん きゅう り しょうが たまねぎ しいたけ	ごめ さとう し らたき じゃがい も	ごま ごまあぶ ら あぶら	664 829	26.6 32.9	
10火	ごはん ポテトとおこめのささみカツ はるさめサラダ とんじる スイートポテト		牛乳	とりにく ぶたに く とうにゅう とうふ あやめみそ	牛乳	にんじん	もやし キャベツ ごぼう だいごん ながねぎ	ごめ こめこ は るさめ さとう しらたき じゃが いも さつまいも こめこ	あぶら ごまあ ぶら ショート ニング	661 793	25.0 29.3	川東中2年リク エスト献立
11水	ゆでちゅうかめん マーボースープ やきいも オータムボエムのおかかあえ		牛乳	ぶたにく だいす ミート とうふ あやめみそ かつ おぶし	牛乳	にんじん にら オータムボエム	にんにく しょうが たけ のこ しいたけ ながねぎ キャベツ	ちゅうかめん さ とう かたくりこ さつまいも	あぶら	639 777	27.1 32.2	
12木	ごはん プリフライみそだれかけ くきわかめのきんぴら こまつなのみそしる		牛乳	ぶり あやめみそ ぶたにく あつあ け	くきわかめ 牛乳	にんじん さやい んげん こまつ な	にんにく たけのこ だい ごん ながねぎ	ごめ さとう パン こ こむぎこ こ んにやく じゃが いも	あぶら ごまあ ぶら ごま	660 788	24.8 27.8	竹俣特支中3、 高等部なし
13金	ちゅうかどん (むぎごはん) まめポテトサラダ 中竹りんご	(ちゅうかどんのぐ(えび・うすらたまごいり))	牛乳	ぶたにく えび うすらたまご だ いす とりにく	牛乳	にんじん チンゲ ンツアイ	しょうが たまねぎ たけ のこ きくらげ はくさい もやし きゅうり コーン 中竹りんご	ごめ むぎ さと う かたくりこ じゃがいも	あぶら ごまあ ぶら ノンエッ グマヨネーズ	598 761	23.3 28.1	竹俣特支中3、 高等部なし
16月	ごはん たまごやき ひじきのにもの みそワントンスープ ミルメーク		牛乳	たまご さつまあ げ だいす かつ おぶし ぶたにく あやめみそ	ひじき 牛乳	にんじん	ごぼう はくさい もやし メンマ しいたけ なが ねぎ	ごめ こんにやく さとう ワンタン かわ	あぶら	610 740	23.1 27.3	竹俣特支高等部 なし
17火	ごはん いわしのしょうがに おからのごまとうにゅうに もやしのみそしる		牛乳	いわし とりにく あぶらあげ とう にゅう あやめみ そ おから あつあ け	牛乳	にんじん こまつ な	しょうが しいたけ ごぼ う ながねぎ もやし え のきたけ	ごめ しらたき さとう じゃがい も	あぶら ごま	618 763	26.2 31.7	
18水	コッペパン オムレツケチャップソース アーモンドサラダ こめこのとうにゅうコーンクリームス ア みかん		牛乳	たまご とりにく しろいんげんまめ とうにゅう	牛乳	にんじん	キャベツ だいごん たまね ぎ しめじ コーン みか ん	パン さとう か たくりこ じゃが いも こめこ	あぶら アーモ ンド	632 791	25.1 30.8	
19木	ごはん めひかりフライ きりざい こにもの		牛乳	めひかり なつと う とりにく か まぼこ	牛乳	こまつな にんじ んにら	たくあん しいたけ ごぼ う れんこん たけのこ	ごめ パンこ こ むぎこ こんにゃ く さといも さと う	あぶら	603 763	25.3 32.1	食育の日献立
20金	コーンライス ハバダのとうにゅうクリームス ア オータムボエムのサラダ コンソメスープ クリスマスデザート		牛乳	ぶたにく とりに く とうにゅう ベーコン しろい んげんまめ	牛乳	オータムボエム にんじん	コーン たまねぎ マッ シュルーム キャベツ に んにく セロリー だいご ん	ごめ さとう じゃがいも こめ こ みずあめ	あぶら ホワイ トルウ ココア パウダー	692 854	24.3 29.7	川東小最終日
23月	いかとうふの チリソースどん (ごはん) だいごんとわかめのちゅうかサラダ	(いかとうふのチリソースどんのぐ)	牛乳	さかなすりみ ぶ たにく いか と うふ	わかめ 牛乳	にら チンゲン ツアイ にんじ ん	コーン しょうが にんに く たけのこ たまねぎ しいたけ ながねぎ だい ごん きゅうり	ごめ かたくりこ さとう こむぎこ	あぶら ごまあ ぶら ごま	- 811	- 28.0	竹俣特支最終日
24火	ごはん さばたつたあげ きりぼしだいごんのいために あざりとキムチのたまごスープ		牛乳	さば ぶたにく とうふ あさり たまご	牛乳	にんじん さや いんげん チン ゲンツアイ	きりぼしだいごん たか あん えのきたけ キムチ	ごめ さとう じゃがいも かた くりこ	あぶら ごまあ ぶら	- 795	- 33.9	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。