

12月の献立予定表

日	こんだて			主な材料					エネルギー (kcal) 上段：小学校 下段：中学校	給食予定	
	主食	おかず	の み もの	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
2月	冬野菜 カレーライス (麦ごはん)	(冬野菜カレー) 荳わかめのサラダ みかん	牛乳	ぶたにく、とう にゅう	チーズ、くきわか め、ぎゅうにゅう	こめ、むぎ、じゃがい も、さとう	あぶら、こま	にんじん	しょうが、にんにく、た まねぎ、れんこん、ごぼ うり、りんご、パイヤ、リ ンゴ、レーズン、キャベツ、 きゅうり、もやし、みか ん	639 778	
3火	ごはん	鶏の照り焼き ひじきナッツあえ なめこのみそ汁	牛乳	とりにく、あつあげ、 だいず、あやめみそ	ひじき、ぎゅう にゅう	こめ、でんぶん、さと う、じゃがいも	アーモンド		キャベツ、きゅうり、 とうもろこし、なめ こ、はくさい、ねぎ	620 752	
4水	背割り コッペパン	ウィンナーのケチャップソースかけ ブロッコリーサラダ 豆乳コーンクリームスープ	牛乳	ウィンナー、ベー コン、とうにゅう、 しろいんげんまめ	ぎゅうにゅう	パン、さとう、じゃ がいも	あぶら	ブロッコリー、にん じん	キャベツ、レモン、た まねぎ、しめじ、とう もろこし	630 810	
5木	鶏そぼろ丼 (ごはん)	(鶏そぼろ丼の具) もずくスープ ゆずゼリー	牛乳	とりにく、だいず、 とうふ、かまぼこ	もずく、ぎゅう にゅう	こめ、さとう、じゃが いも、みずあめ	あぶら	にんじん	しょうが、えだまめ、 たまねぎ、えのきだ け、ねぎ、ゆず	589 709	
6金	ごはん	のりふりかけ たまご焼き ヤーコンのきんぴら 大根のごまみそ汁	牛乳	たまご、ぶたにく、 さつまあげ、あつあ げ、だいず、あやめみ そ	のり、かつおぶし、 ぎゅうにゅう	こめ、さとう、でんぶ ん、じゃがいも	あぶら、こま	にんじん、さやい んげん	まっちゃん、ヤーコン、こ んにゃく、しめじ、だ いこん、ねぎ	626 764	
9月	チキンドリア (ターメリックライス)	(チキンドリアソース) レモンドレッシングサラダ りんごゼリー	牛乳	ベーコン、とりに く、しろいんげん まめ	チーズ、ぎゅう にゅう	こめ、じゃがいも、さ とう、みずあめ	バター、あぶら	にんじん	たまねぎ、マッシュ ルーム、キャベツ、きゅ うり、レモン、りんご	634 775	
10火	ごはん	にしんの土佐煮 切干大根のごま酢あえ 肉じゃが	牛乳	にしん、ぶたにく	かつおぶし、ぎゅ うにゅう	こめ、さとう、でんぶ ん、じゃがいも	ごま、あぶら	にんじん、こまつな、 さやいんげん	きりぼしだいこん、 きゅうり、しょうが、 たまねぎ、しいたけ、 しらたき	606 741	
11水	ゆで中華めん	ピリ辛ごま豆乳スープ 焼きいも 塩昆布あえ	牛乳	ぶたにく、だいず、 あやめみそ、とう にゅう	こんぶ、ぎゅう にゅう	ゆでちゅうかめ ん、さつまいも	ごま、あぶら	にんじん、チンゲン サイ、オータムポエ ム	しょうが、にんにく、 メンマ、たまねぎ、き くらげ、もやし、ねぎ、 キャベツ、きゅうり	655 773	
12木	キムタク丼 (ごはん)	(キムタク丼の具) あさりとわかめのスープ フルーツのヨーグルトあえ	牛乳	ぶたにく、あさり、 とうふ	わかめ、ぎゅう にゅう、ヨーグル ト	こめ、さとう	あぶら	にんじん	はくさい、にんにく、しよ うが、たまねぎ、にんじん、り んご、たくあん、えのきだ け、だいこん、ねぎ、パイ ン、もち、みかん、いちご	606 742	
13金	ごはん	さばのカレー照り焼き 切り昆布煮 塩ちゃんこスープ	牛乳	さば、さつまあげ、 だいず、あぶらあげ、 とうふ、とりにく	こんぶ、ぎゅう にゅう	こめ、さとう、でんぶ ん	あぶら	にんじん	こんにゃく、えのき だけ、はくさい、もやし、 たまねぎ、にんにく、 ねぎ	660 799	
16月	加治川小学校 リクエスト献立 わかめごはん	春巻き カレーもやし 豚汁 さつまポテト	牛乳	ぶたにく、だいず こ、とうふ、あぶらあ げ、あやめみそ	わかめ、ぎゅう にゅう	こめ、こむぎこ、さ とう、みずあめ、でん ぶん、はるさめ、 じゃがいも、さつ まいも	あぶら	にんじん、こまつな	キャベツ、たまねぎ、 しいたけ、しょうが、 もやし、ごぼう、だい こん、こんにゃく、ねぎ	715 890	
17火	クリスマス献立 コーンライス	ハンバーグの豆乳クリームソースかけ チーズ入りグリーンサラダ あさり入りミネストローネ クリスマスデザート	牛乳	ぶたにく、とりに く、だいず、とうにゅ う、ベーコン、あさ り	チーズ、ぎゅう にゅう	こめ、さとう、じゃが いも、こめこ、みず あめ	あぶら、ココア	ブロッコリー、にん じん、トマト	にんにく、しょうが、 とうもろこし、たま ねぎ、マッシュル ーム、キャベツ、きゅ うり、にんにく	702 859	
18水	横割り丸パン	えびカツ 個袋ソース パインサラダ 根菜のポトフ	牛乳	えび、スケツウダ ラ、ウィンナー	ぎゅうにゅう	パン、パンこ、でん ぶん、こむぎこ、 じゃがいも、さと う	あぶら	にんじん、ローリエ	キャベツ、きゅうり、 パイン、にんにく、た まねぎ、れんこん、だ いこん	580 736	加治川小 給食最終日
19木	食育の日献立 ごはん	さばのみそ煮 きりざい 小煮物	牛乳	さば、みそ、なっ とう、とりにく、か まぼこ	ぎゅうにゅう	こめ、でんぶん、さと いも、さとう		こまつな、にんじん、 さやえんどう	たくあん、しいたけ、 ごぼう、れんこん、こ んにゃく、たけのこ	631 789	
20金	冬至献立 ごはん	ブリかつ オータムポエムのおかマヨあえ かぼちゃのみそ汁	牛乳	ぶり、とうふ	かつおぶし、ぎゅ うにゅう	こめ、パンこ、こむぎ こ、さとう	あぶら、ノンエッ グマヨネーズ	オータムポエム、か ぼちゃ	キャベツ、きゅうり、 たまねぎ、しめじ、ね ぎ	677 798	七葉小 給食最終日
23月	豆腐のチリソース丼 (ごはん)	(豆腐のチリソース丼の具) えびしゅうまい 大根とわかめの中華サラダ	牛乳	ぶたにく、とうふ、 えび、たら、ホタテ	わかめ、ぎゅう にゅう	こめ、パンこ、でんぶ ん、こむぎこ、みず あめ、さとう	あぶら、こま	にんじん、にら	しょうが、にんにく、 たけのこ、たまねぎ、 きくらげ、ねぎ、だい こん、きゅうり	- 841	七葉中 加治川中 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。