

# 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6年度 12月

日	曜	こんだて			おもな使用食品					エネルギー		
		主食	のみのもの	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		上段：小学校	下段：中学校
					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		
2	月	ターメリックライス	牛乳	ハヤシライスソース ひじきサラダ パインゼリー	ぶた肉	ほしひじき、牛乳	にんじん、トマト、えだまめ	しょうが、にんにく、たまねぎ、しめじ、きゅうり、キャベツ、とうもろこし	米、じゃがいも、三温糖、パインゼリー	米油、ハヤシルウ	645 kcal	782 kcal
3	火	ごはん	牛乳	鶏の照り焼き マヨたく和え なめこのみそ汁	とり肉、厚揚げ、大豆、あやめみそ	煮干しだし、牛乳	にんじん	たくあん、キャベツ、きゅうり、なめこ、白菜、ねぎ	米、じゃがいも	ノンエッグマヨネーズ、ごま	623 kcal	754 kcal
4	水	ごはん	牛乳	さばのカレー照り焼き 切干大根のごま酢和え 肉じゃが	さば、ぶた肉	牛乳	にんじん、小松菜、いんげん	切干大根、きゅうり、しょうが、たまねぎ、しらたき、干し椎茸	米、三温糖、じゃがいも	ごま油、ごま、米油	713 kcal	866 kcal
5	木	中華めん	牛乳	こんこんスナック のり酢和え 担々麺スープ	大豆、ツナ、ぶた肉、あやめみそ、みそ	あおのり、のり、牛乳	にんじん、ブロッコリー、チンゲン菜	ごぼう、れんこん、キャベツ、しょうが、にんにく、メンマ、たまねぎ、もやし、ねぎ	中華めん、かたくり粉、米粉、さつまいも、三温糖	米油、ごま油、ごま	695 kcal	852 kcal
6	金	わかめごはん	牛乳	たまご焼き おかかマヨ和え 豚汁	たまご、ツナ、かつお節、ぶた肉、豆腐、あやめみそ	わかめ、煮干しだし、牛乳	小松菜、にんじん	キャベツ、とうもろこし、だいこん、ごぼう、こんにゃく、えのきたけ、ねぎ	米、じゃがいも	ノンエッグマヨネーズ	628 kcal	765 kcal
9	月	ごはん	牛乳	かぼちゃひき肉フライ ヤーコンのきんぴら さといもと打ち豆のみそ汁	ぶた肉、打ち豆、あやめみそ	煮干しだし、牛乳	かぼちゃ、にんじん、いんげん	ヤーコン、たけのこ、こんにゃく、しめじ、だいこん、白菜	米、三温糖、さといも、パン粉	米油、ごま	622 kcal	779 kcal
10	火	ごはん	牛乳	冬野菜カレー グリーンサラダ みかん	ぶた肉、大豆	牛乳	にんじん、ブロッコリー、えだまめ	にんにく、しょうが、たまねぎ、だいこん、れんこん、キャベツ、きゅうり、みかん	米、さつまいも、三温糖	米油、カレールウ	658 kcal	804 kcal
11	水	ごはん	牛乳	さばのしょうが煮 のりナッツ和え 塩ちゃんこ汁	さば、油揚げ、ぶた肉	のり、かつおだし、牛乳	にんじん、小松菜、にら	もやし、えのきたけ、白菜、ねぎ、しょうが	米、三温糖	アーモンド	672 kcal	790 kcal
12	木	黒糖りんごパン	牛乳	えびカツ ブロッコリーのツナマヨサラダ 根菜ポトフ	えび、スケソウダラ、ツナ、ウィンナー	牛乳	ブロッコリー、にんじん	りんご、キャベツ、とうもろこし、たまねぎ、れんこん、だいこん、しめじ	パン、黒砂糖、じゃがいも、小麦粉、パン粉	米油、ノンエッグマヨネーズ	638 kcal	810 kcal
13	金	ごはん	牛乳	豆腐のチリソース丼の具 大根の中華サラダ 小：ヨーグルト、中：カップdeヤクルト	ぶた肉、豆腐	牛乳、ヨーグルト、カップdeヤクルト	にら、にんじん	しょうが、にんにく、たまねぎ、たけのこ、きくらげ、ねぎ、だいこん、きゅうり、とうもろこし	米、かたくり粉、三温糖	米油、ごま油、ごま	629 kcal	804 kcal
16	月	ごはん	牛乳 ミルク コーヒー	セルフとりそばの具 白菜の塩昆布和え あさりとわかめのスープ 中華あんかけ丼の具 アーモンド入り大学いも こんにゃくサラダ	とりにく、大豆、豆腐、あさり	塩昆布、わかめ、牛乳	にんじん、えだまめ	しょうが、たまねぎ、白菜、きゅうり、えのきたけ、だいこん、ねぎ	米、三温糖、ミルク、マークコーヒー	米油、ごま	592 kcal	717 kcal
17	火	ごはん	牛乳	ぶりカツ 寒天サラダ かぼちゃのみそ汁	ぶた肉、なると	牛乳	にんじん、チンゲン菜	しょうが、にんにく、たまねぎ、たけのこ、しめじ、白菜、きくらげ、キャベツ、きゅうり、こんにゃく、とうもろこし	米、かたくり粉、さつまいも、中ざら糖、黒砂糖、三温糖	米油、ごま油、アーモンド、ごま	693 kcal	859 kcal
18	水	ごはん	牛乳	さばのみそ煮 きりざい 小煮物	さば、納豆、とり肉、かまぼこ	かつおだし、牛乳	小松菜、にんじん、絹さや	だいこん、たくあん、ごぼう、干し椎茸、こんにゃく、れんこん、なめこ	米、さといも、三温糖	ごま	660 kcal	825 kcal
19	木	コーンライス	牛乳	ハンバーグの豆乳クリームソースがけ チーズ入りもみの木サラダ あさり入りミネストローネ クリスマスデザート	ぶた肉、とり肉、豆腐、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、たまねぎ、マッシュルーム、キャベツ、パプリカ、だいこん、白菜、しめじ	米、三温糖、クリスマスケーキ	米油、シチュールウ	722 kcal	883 kcal
20	金	ごはん	牛乳	ぶりカツ 寒天サラダ かぼちゃのみそ汁	ぶり、油揚げ、あやめみそ	寒天、わかめ、煮干しだし、牛乳	オータムポエム、えだまめ、にんじん、かぼちゃ、絹さや	キャベツ、とうもろこし、しめじ、たまねぎ	米、三温糖	米油、ごま油、ごま	679 kcal	803 kcal
23	月	ごはん	牛乳	セルフ焼肉丼の具 みかんサラダ いももちスープ	ぶた肉、あやめみそ、なると、豆腐	牛乳	にんじん、にら、チンゲン菜	にんにく、しょうが、たまねぎ、りんご、みかん、キャベツ、きゅうり、だいこん、とうもろこし	米、三温糖、かたくり粉、じゃがいも	米油、ごま油	639 kcal	788 kcal
24	火	紫米ごはん	牛乳	地場産ポテト春巻き オータムポエムのおひたし 地場産豆乳鍋	豆乳シュレッド、ベーコン、ぶた肉、豆腐、豆乳、あやめみそ、ゆば	かつおだし、牛乳	オータムポエム、にんじん	キャベツ、えのきたけ、しらたき、ごぼう、だいこん、ねぎ	米、紫米、春巻きの皮、じゃがいも、三温糖	米油	- kcal	783 kcal

\* 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。

## \* 給食の予定 \*

- 2日（月）米子小6年生なし
- 16日（月）藤塚小なし
- 19日（木）紫雲寺小 給食最終日
- 20日（金）藤塚小 給食最終日
- 23日（月）米子小 給食最終日
- 24日（火）紫雲寺中 給食最終日