

# 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7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                  |           |                      |  |
| 1 | 月 | わかめごはん | 牛乳   | 米粉ハムカツ<br>おかか和え<br>さつま汁          | とり肉,かつおぶし,とりにく,とうふ,あやめみそ | わかめ,煮干だし,牛乳 | こまつな,にんじん         | もやし,キャベツ,ごぼう,だいこん,しいたけ,こんにゃく,長ねぎ          | 米,さつまいも,じゃがいも,米粉      | 米油        | 599 kcal<br>729 kcal |  |
| 2 | 火 | ごはん    | 牛乳   | にしんの土佐煮<br>れんこんきんぴら<br>打ち豆のみそ汁   | にしん,ぶた肉,大豆,厚揚げ,あやめみそ     | 煮干だし,牛乳     | にんじん,さやいんげん       | ごぼう,れんこん,こんにゃく,だいこん,えのきだけ,長ねぎ             | 米,三温糖                 | ごま油,ごま    | 616 kcal<br>744 kcal |  |
| 3 | 水 | ごはん    | 牛乳   | セルフツナたまごぼろ丼の真白菜の塩昆布和え<br>あさりのみそ汁 | ツナ,たまご,青大豆,あさり,あやめみそ     | 塩昆布,煮干だし,牛乳 | にんじん,こまつな         | しょうが,玉ねぎ,はくさい,もやし,えのきだけ,長ねぎ               | 米,三温糖,じゃがいも           | 米油        | 618 kcal<br>757 kcal |  |
| 4 | 木 | 中華めん   | 牛乳   | 春巻き<br>中華サラダ<br>ネギネギラーメンスープ      | ぶた肉,大豆,なると               | 牛乳          | にんじん,こまつな         | もやし,キャベツ,とうもろこし,しうが,にんにく,長ねぎ,玉ねぎ,メンマ,しいたけ | ゆで中華めん,小麦粉,でん粉,春雨,三温糖 | 米油,ごま油    | 655 kcal<br>808 kcal |  |
| 5 | 金 | ごはん    | 牛乳   | チキンソースカツ<br>ごまキャベツ<br>わかめのみそ汁    | とり肉,油揚げ,あやめみそ            | 煮干だし,わかめ,牛乳 | にんじん              | キャベツ,きゅうり,えのきだけ,だいこん,長ねぎ                  | 米,三温糖,じゃがいも,小麦パン粉     | 米油,ごま油,ごま | 607 kcal<br>735 kcal |  |

今年度の給食週間は12月に実施します。期間は8日(月)~12日(金)です。

今年のテーマも「地場産物いっぱい～しばたの心いたたきます～」です。

12月8日が「有機農業の日」ということで、新発田で農薬を使わずに育てられた「オーガニック米」を給食でいただきます。また、新発田牛や菅谷りんご、やわ肌ねぎ、さといもなどの注目食材をいかした献立が登場します。

新発田のおいしい食材を知って、味わいましょう。

|    |   |                |                      |                                     |                     |                |                      |                                            |                                    |                  |                      |
|----|---|----------------|----------------------|-------------------------------------|---------------------|----------------|----------------------|--------------------------------------------|------------------------------------|------------------|----------------------|
| 8  | 月 | オーガニック米ごはん     | 牛乳                   | さばのカレー照り焼き<br>茎わかめのきんぴら<br>ぽかぽか汁    | さば,ぶた肉,とうふ,あやめみそ    | くきわかめ,煮干だし,牛乳  | にんじん,さやいんげん          | ごぼう,こんにゃく,だいこん,はくさい,なめこ,しうが,長ねぎ            | オーガニック米,三温糖,酒かす                    | 米油,ごま            | 600 kcal<br>727 kcal |
| 9  | 火 | ごはん            | 牛乳                   | 厚焼きたまご<br>きりざい<br>新発田牛のすき焼煮         | たまご,納豆,生肉,焼き豆腐      | 牛乳             | こまつな,にんじん            | たくあん,はくさい,こんにゃく,干し椎茸,えのきだけ,長ねぎ             | 米,砂糖,でん粉                           | ごま               | 633 kcal<br>644 kcal |
| 10 | 水 | ごはん            | 牛乳                   | 冬野菜カレー<br>菅谷りんごのヨーグルト和え             | ぶた肉,大豆              | ヨーグルト,牛乳       | にんじん,ブロッコリー          | にんにく,しうが,玉ねぎ,だいこん,れんこん,りんご,レモン,もち,パイン      | 米,さといも,三温糖,りんごゼリー                  | 米油,力レールウ         | 634 kcal<br>776 kcal |
| 11 | 木 | 黒糖背割り<br>コッペパン | 牛乳                   | チーズオムレツ<br>フルーツ豆乳クリーム<br>長ねぎミネストローネ | たまご,ベーコン,あさり,大豆     | チーズ,牛乳         | にんじん,トマト             | りんご,もち,パイン,にんにく,長ねぎ                        | パン,小麦粉,黒砂糖,豆乳クリーム,じゃがいも,三温糖        | 米油               | 644 kcal<br>835 kcal |
| 12 | 金 | ごはん            | 牛乳                   | ハンバーグ 塩こうじソース<br>かつのりサラダ<br>芋煮汁     | とり肉,ぶた肉,かつおぶし       | のり,牛乳          | にんじん                 | 玉ねぎ,にんにく,だいこん,きゅうり,もやし,ごぼう,こんにゃく,しめじ,長ねぎ   | 米,かたくり粉,三温糖,さといも                   |                  | 620 kcal<br>766 kcal |
| 15 | 月 | ごはん            | 牛乳                   | 厚揚げの肉みそ炒め<br>ごぼうサラダ<br>みぞれ汁         | ぶた肉,大豆,厚揚げ,あやめみそ,ツナ | 牛乳             | にんじん,さやいんげん          | しうが,玉ねぎ,ごぼう,キャベツ,きゅうり,なめこ,しうが,だいこん,長ねぎ     | 米,三温糖,かたくり粉,さといも                   | 米油,ごま,ソイソース      | 628 kcal<br>768 kcal |
| 16 | 火 | ごはん            | 牛乳                   | 米粉ブリかつ<br>アーモンドおひたし<br>沢煮椀          | ぶり,ぶた肉              | 牛乳             | にんじん,さやえんどう          | キャベツ,きゅうり,ごぼう,たけのこ                         | 米,米パン粉,三温糖,じゃがいも,春雨                | 米油,アーモンド         | 676 kcal<br>823 kcal |
| 17 | 水 | ごはん            | 牛乳<br>ミルクマーク<br>コーヒー | セルフキムたくごはん<br>地場産根菜チップス<br>トックスープ   | ぶた肉,なると             | あおのり,牛乳        | にんじん                 | しうが,にんにく,長ねぎ,たくあん,キムチ,ごぼう,れんこん,もやし,メンマ,しうが | 米,米粉,じゃがいも,とくっ,ミルメークコーヒー           | 米油,ごま油           | 623 kcal<br>762 kcal |
| 18 | 木 | ごはん            | 牛乳                   | さばのみそ煮<br>のり酢和え<br>小煮物              | さば,みそ,とり肉,かまぼこ      | のり,牛乳          | にんじん,こまつな,さやえんどう     | キャベツ,ごぼう,しうが,こんにゃく,れんこん                    | 米,でん粉,さといも                         |                  | 609 kcal<br>759 kcal |
| 19 | 金 | ターメリック<br>ライス  | 牛乳                   | ハヤシライスソース<br>もみの木サラダ<br>クリスマスケーキ    | ぶた肉,ツナ              | 牛乳             | にんじん,トマト,ブロッコリー,パプリカ | しうが,にんにく,玉ねぎ,しめじ,キャベツ,とうもろこし               | 米,じゃがいも,ハヤシソース,三温糖,クリスマスチョコレート     | 米油,ハヤシソース        | 673 kcal<br>802 kcal |
| 22 | 月 | ごはん            | 牛乳                   | かぼちゃひき肉フライ<br>寒天サラダ<br>キムチ豚汁        | 青大豆,ぶた肉,とうふ,あやめみそ   | わかめ,寒天,煮干だし,牛乳 | かぼちゃ,こまつな,にんじん       | キャベツ,とうもろこし,ごぼう,玉ねぎ,だいこん,こんにゃく,長ねぎ,キムチ     | 米,小麦パン粉,小麦粉,じゃがいも                  | 米油,ごま油,ごま        | 611 kcal<br>757 kcal |
| 23 | 火 | ごはん            | 牛乳                   | マーボー丼の具<br>コーンしゅうまい<br>春雨サラダ        | 魚肉,ぶた肉,大豆,とうふ       | 牛乳             | にんじん,にら              | とうもろこし,しうが,にんにく,メンマ,しうが,長ねぎ,きゅうり,キャベツ      | 米,小麦粉,三温糖,かたくり粉,春雨                 | ごま油,ごま           | - kcal<br>811 kcal   |
| 24 | 水 | ココア揚げパン        | 牛乳                   | 大根ツナサラダ<br>豆乳クラムチャウダー<br>やさいゼリー     | ツナ,あさり,豆乳,白いんげん豆    | 牛乳             | ブロッコリー,にんじん,パセリ      | だいこん,キャベツ,とうもろこし,玉ねぎ                       | コッペパン,ミルメークココア,三温糖,さつまいも,米粉,やさいゼリー | 米油,オリーブ油,シチュールワウ | - kcal<br>704 kcal   |

## \* 給食の予定 \*

19日（金）加治川小 給食最終日  
22日（月）紫雲寺小 給食最終日  
24日（水）紫雲寺中 給食最終日

\* 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。