



12月給食献立予定表

給食目標

かぜに負けない食事をしよう。

イラストは、その日の白根産です★

2024年12月 ☆がついているものは、業者が配達します。

白根学校給食センター（小学校・中学校）

日 (曜)	こんだて	エネルギーのもと		体をつくる		体の調子をととのえる		栄養価	備考
		たんすいかぶつ	ししつ	たんぱくしつ	むきしつ	ビタミン			
2日 (月)	ごはん	こめ						(小) 636 (中) 802 (大) 2.6	
	もずくのかきたまスープ	でんぷん		とうふ たまご	もずく	チンゲンサイ	えのきたけ		
	ごまみそかつ	さとう パンこ	あぶら ごま	とりにく みそ					
	たくあんあえ	さとう				にんじん	だいこん キャベツ きゅうり		
	ぎゅうにゅう				ぎゅうにゅう				
3日 (火)	こくとうレーズンパン	こむぎこ さとう	あぶら		だっしふんにゅう		レーズン	(小) 654 (中) 808 (大) 2.8	
	ほたてと パンネのクリームに	パンネ	あぶら ホワイトルウ	ほたて パーコン いんげんまめ	こなチーズ だっしふんにゅう ぎゅうにゅう	にんじん チンゲンサイ	たまねぎ しめじ はくさい		
	ハムサラダ		あぶら	ロースハム			コーン キャベツ きゅうり たまねぎ		
	みかん						みかん		
	ぎゅうにゅう				ぎゅうにゅう				
4日 (水)	ごはん	こめ						(小) 653 (中) 804 (大) 2.4	
	とんじる	じゃがいも こんにゃく		ぶたにく とうふ あぶらあげ みそ		にんじん	ごぼう だいこん ねぎ		
	さけのしおやき			さけ					
	こんぶまめ	さとう		だいす	こんぶ				
	いちごゼリー☆	さとう					いちご		
	ぎゅうにゅう				ぎゅうにゅう				
5日 (木)	アーモンドそぼろごはん	こめ さとう	アーモンド	とりにく			しょうが グリーンピース	(小) 630 (中) 787 (大) 3.2	
	だいこんと まいたけのみそしる			とうふ みそ		こまつな	だいこん まいたけ		
	れんこんのはさみあげ	でんぷん パンこ こむぎこ	あぶら	とりにく			れんこん たまねぎ しいたけ		
	かぶのフルーツづけ						かぶ きゅうり なつみかん		
	ぎゅうにゅう				ぎゅうにゅう				
6日 (金)	ごはん	こめ						(小) 650 (中) 810 (大) 3.2	
	じゃがいもの オイスターソースに	じゃがいも さとう でんぷん	あぶら	なまあげ ぶたにく		にんじん チンゲンサイ	たまねぎ たけのこ にんにく しょうが きくらげ		
	てっかみそ	さとう	あぶら	だいす みそ		にんじん	ごぼう		
	ちゅうかサラダ	はるさめ さとう	あぶら ごまあぶら	ロースハム			キャベツ きゅうり コーン		
	ぎゅうにゅう				ぎゅうにゅう				
9日 (月)	さつまいもごはん	こめ さつまいも						(小) 617 (中) 781 (大) 2.8	
	てづくりにくだんごと はくさいのスープ	でんぷん		ぶたにく		にんじん こまつな	たまねぎ しょうが しいたけ はくさい		
	ツナいり ごまネーズサラダ	さとう	ごま たまごめきマヨネーズ	ツナ		にんじん	キャベツ きゅうり コーン		
	フルーツ あんぱんプリン☆	さとう でんぷん		とうにゅう			あんず もも		
	(中) チーズ				チーズ				
	ぎゅうにゅう				ぎゅうにゅう				
10日 (火)	ごはん	こめ						(小) 609 (中) 896 (大) 2.9	
	かすじる			とうふ だいす あぶらあげ みそ		にんじん	だいこん ごぼう しめじ ねぎ		
	ししゃもフライ (小中：2本)	パンこ こむぎこ	あぶら		ししゃも				
	きりざい	さとう		なっとう		こまつな にんじん のざわな	きゅうり だいこん		
	(小) りんごジュース☆						りんご		
	(中) のむヨーグルト☆	さとう			ヨーグルト				
11日 (水)	カレーあじごはん	こめ	あぶら					(小) 724 (中) 888 (大) 1.8	
	キーマカレー	じゃがいも	あぶら カレールウ	ぶたにく だいす ウィンナー		にんじん トマト	たまねぎ にんにく グリーンピース		
	フルーツのクリームあえ	さとう			ヨーグルト なまクリーム		みかん もも パイン		
	ぎゅうにゅう				ぎゅうにゅう				
12日 (木)	ごはん	こめ						(小) 666 (中) 882 (大) 2.4	
	あじつけのり	さとう		かつおぶし	のり こんぶ いりこ		しいたけ		
	かきたまみそしる			たまご とうふ みそ		こまつな	たまねぎ		
	さばのごまあげ	でんぷん	ごま あぶら	さば			しょうが		
	やさいのきんぴら	じゃがいも こんにゃく さとう	あぶら	さつまあげ		にんじん さやいんげん	ごぼう		
	ぎゅうにゅう				ぎゅうにゅう				

日 (曜)	こんだて	エネルギーのもと		体をつくる		体の調子をととのえる		栄養価	備考	
		たんすいかぶつ	ししつ	たんぱくしつ	むぎしつ	ビタミン				
13日 (金)	ごはん	こめ						(小) 645 (中) 817 2.1 2.7		
	マーボーライスのご	さとう でんぷん	あぶら ごまあぶら	とうふ だいす ぶたにく みそ		にんじん いら	ねぎ にんにく しょうが しいたけ			
	にんじんシューマイ (小2コ、中3コ)	こむぎこ さとう でんぷん	あぶら ごまあぶら	たら		にんじん	たまねぎ			
	きりぼしだいこんの ナムル	さとう	ごまあぶら			にんじん	きりぼしだいこん きゅうり			
	ぎゅうにゅう				ぎゅうにゅう					
16日 (月)	ごはん	こめ						(小) 611 (中) 778 2.3 2.5		
	じゃがいもと うちまめのみそしる	じゃがいも		なまあげ うちまめ みそ	わかめ		もやし			
	ハンバーグのわふうソース	さとう でんぷん	あぶら	ぶたにく とりにく			たまねぎ しょうが にんにく			
	アーモンドおひたし		アーモンド			こまつな にんじん	キャベツ			
	ぎゅうにゅう				ぎゅうにゅう					
17日 (火)	ちゅうかめん	こむぎこ						(小) 673 (中) 862 2.7 3.5		
	チャンポン	でんぷん	あぶら ごまあぶら	ぶたにく なると えび いか あさり		にんじん さやえんどう	もやし ねぎ たけのこ はくさい きくらげ			
	ミルク キャラメルポテト	さつまいも さとう	あぶら バター							
	みかん						みかん			
	ぎゅうにゅう				ぎゅうにゅう					
18日 (水)	★冬至献立です。「ん」がつく食べ物を探しながら食べましょう!★								(小) 621 (中) 779 2.5 3.0	
	いりこいりなめし	こめ	さとう		かたくちいわし	だいこんな				
	すいとんじる	こむぎこ でんぷん		ぶたにく あぶらあげ かまぼこ		にんじん こまつな	だいこん しめじ ねぎ			
	かぼちゃコロッケ	パンこ さとう	あぶら			かぼちゃ				
	はくさいのゆず ドレッシングサラダ	さとう こんにゃく	あぶら	ツナ	かんてん		はくさい きゅうり ゆず			
ぎゅうにゅう				ぎゅうにゅう						
19日 (木)	★新潟の郷土料理&食育の日 ラッキーにんじんデーです!のっぺいじるに、♡の形のにんじんが入っています★								(小) 588 (中) 796 1.7 2.2	
	ごはん	こめ								
	ほたていりのっぺいじる	さといも こんにゃく		とりにく ほたて かまぼこ		にんじん さやえんどう	ごぼう しいたけ			
	あかうおのしろしょうゆやき	さとう		あかうお						
	かきあえなます	さとう	ごま			こまつな	れんこん もやし えのきたけ きく			
	(中) ヨーグルト☆	さとう			ヨーグルト					
ぎゅうにゅう				ぎゅうにゅう						
20日 (金)	★クリスマスメニューです!どうぞ、お楽しみに♪★								(小) 673 (中) 816 2.2 3.0	
	チキンライス	こめ	あぶら	とりにく		にんじん	たまねぎ マッシュルーム グリーンピース			
	やさいスープ	じゃがいも		ベーコン レンズまめ		にんじん	たまねぎ かぶ セロリー			
	もみのきメンチカツ	パンこ 小むぎこ さとう でんぷん	あぶら	ぶたにく			たまねぎ			
	コンビネーションサラダ	さとう	あぶら				キャベツ きゅうり コーン みかん			
	クリスマスデザート☆	さとう でんぷん		とうにゅう	かんてん		いちご			
ぎゅうにゅう				ぎゅうにゅう						
23日 (月)	★調理員さんの手作りメニュー ~昨年好評だった、手作りウィンナー春巻きです!どうぞお楽しみに♪★								(小) 670 (中) 786 2.9 3.4	小林小なし 白根小なし 大鷲小なし 第一中なし
	わかめごはん	こめ さとう			わかめ					
	なめこのみそしる			とうふ みそ		チンゲンサイ	なめこ だいこん			
	てづくりウィンナーチーズ はるまき	こむぎこ	あぶら	ウィンナー	チーズ ちりめんじゃこ		ねぎ			
	きゃべつの しおこうじづけ		ごまあぶら			にんじん	キャベツ きゅうり			
	とうにゅう みかんムース☆	さとう	あぶら	とうにゅう			みかん			
	ぎゅうにゅう				ぎゅうにゅう					

※都合により献立を変更する場合があります。ご了承ください。

ふゆやさい さんじょう
冬野菜レンジャー 参上

冬野菜は、免疫力を高める効果があります。おいしくいただきます!

