



12月 こんだて予定表

新潟市立関屋中学校
令和6年11月29日

日 (曜)	こんだて	おもに体をつくる		おもに体の調子をととのえる		おもにエネルギーのもとになる		栄 養 価
		1群 (たんぱく質) 魚・肉・卵・豆・豆製品	2群 (無機質) 牛乳・小魚・海そう	3群 (カロテン) 緑黄色野菜	4群 (ビタミンC) その他の野菜・果物	5群 (炭水化物) 穀類・いも類・砂糖	6群 (脂質) 油脂	
2 日 (月)	ごはん					米		エネルギー 785 kcal
	いりとうふ	たまご 豚肉 とうふ		にんじん	ごぼう しいたけ ねぎ グリーンピース	こんにゃく 砂糖	油	たんぱく質 34.0 g
	アーモンドキャベツ			にんじん	キャベツ きゅうり		アーモンド	脂質 27.0 g
	ひじきの佃煮	ツナ	ひじき			砂糖		食塩相当量 2.7 g
	牛乳		牛乳					
3 日 (火)	ごはん					米		エネルギー 814 kcal
	もやしのみそ汁	生揚げ みそ	わかめ		もやし ねぎ	じゃがいも		たんぱく質 34.2 g
	大豆と鶏肉のごまがらめ	大豆 鶏肉			しょうが	てん粉 砂糖	油 ごま	脂質 27.5 g
	はくさいのピリカラ漬け				はくさい しょうが きゅうり		ごま油	食塩相当量 2.5 g
	牛乳		牛乳					
4 日 (水)	ビビンバ (麦ごはん)					米 麦		エネルギー 785 kcal
	ビビンバの具 (肉炒め)	豚肉 みそ			ねぎ にんにく だけのこ	砂糖	ごま油	たんぱく質 36.1 g
	ビビンバの具 (ナムル)			こまつな にんじん	切り干しだいこん もやし		ごま油	脂質 24.0 g
	チンゲンサイと ほたてのスープ	ほたて とうふ		チンゲンサイ にんじん	ねぎ きくらげ			食塩相当量 3.1 g
	ヨーグルト		ヨーグルト					
	牛乳		牛乳					
5 日 (木)	ごはん					米		エネルギー 868 kcal
	大根汁	打ち豆 生揚げ みそ		こまつな	だいこん ねぎ			たんぱく質 36.5 g
	さばのごま揚げ	さば			しょうが	でん粉	ごま 油	脂質 35.1 g
	野菜のきんぴら	豚肉		さやいんげん にんじん	ごぼう	こんにゃく 砂糖	油	食塩相当量 2.3 g
	牛乳		牛乳					
6 日 (金)	ごはん					米		エネルギー 795 kcal
	肉じゃが	豚肉		さやいんげん にんじん	たまねぎ	じゃがいも 砂糖 こんにゃく	油	たんぱく質 28.7 g
	たまごやき	たまご				砂糖 でん粉	油	脂質 20.3 g
	茎わかめ入り風味漬け		茎わかめ	にんじん	キャベツ きゅうり しょうが			食塩相当量 2.8 g
	牛乳		牛乳					
9 日 (月)	ごはん					米		エネルギー 856 kcal
	鶏ごぼう汁	鶏肉 油揚げ		にんじん こまつな	ごぼう だいこん ねぎ	こんにゃく		たんぱく質 28.4 g
	さんまのかばやき	さんま				でん粉 砂糖	油	脂質 31.9 g
	ポテトサラダ			にんじん	たまねぎ きゅうり とうもろこし	じゃがいも	マヨネーズ	食塩相当量 2.4 g
	牛乳		牛乳					
10 日 (火)	中華風まぜごはん	豚肉		こまつな	しょうが しいたけ	米 砂糖	ごま油	エネルギー 751 kcal
	もずくのスープ	とうふ	もずく	にんじん	ねぎ えのきたけ			たんぱく質 33.9 g
	えびしゅうまい	えび たら			たまねぎ	でん粉 パン粉 しゅうまいの皮	油	脂質 22.3 g
	中華風サラダ			にんじん	もやし きゅうり とうもろこし	春雨 砂糖	油 ごま油	食塩相当量 3.5 g
	乾燥小魚		かたくちいわし			砂糖 でん粉		
	牛乳		牛乳					
11 日 (水)	ごはん					米		エネルギー 795 kcal
	はくさいのみそ汁	油揚げ みそ		こまつな	はくさい えのきたけ	じゃがいも		たんぱく質 33.0 g
	さけチーズフライ	さけ	チーズ			パン粉 小麦粉 でん粉	油	脂質 25.8 g
	切り干しだいこんの 焼きそばソース炒め	豚肉	青のり	ピーマン にんじん	切り干しだいこん もやし		油	食塩相当量 2.4 g
	牛乳		牛乳					
12 日 (木)	麦ごはん					米 麦		エネルギー 853 kcal
	キーマカレー	豚肉		にんじん	にんにく たまねぎ グリーンピース	じゃがいも 米粉 小麦粉	油	たんぱく質 26.7 g
	ゆずのかおりサラダ	ツナ			はくさい きゅうり ゆず	砂糖	油	脂質 23.6 g
	りんご				りんご			食塩相当量 2.7 g
	牛乳		牛乳					
13 日 (金)	ごはん					米		エネルギー 785 kcal
	味付けのり		のり			砂糖		たんぱく質 28.8 g
	かきたま汁	たまご とうふ		こまつな にんじん	ねぎ えのきたけ			脂質 24.3 g
	春巻き	豚肉		にんじん	キャベツ たまねぎ しょうが しいたけ	でん粉 砂糖 春巻きの皮	油 ごま油	食塩相当量 2.3 g
	チャプチェ	鶏肉		にんじん	にんにく しょうが だけのこ きゅうり きくらげ	春雨 砂糖	ごま油	
	牛乳		牛乳					

天候や納入業者の都合により献立を変更する場合があります。

日 (曜)	こんだて	おもに体をつくる		おもに体の調子をととのえる		おもにエネルギーのもとになる		栄 養 価
		1群 (たんぱく質) 魚・肉・卵・豆・豆製品	2群 (無機質) 牛乳・小魚・海そう	3群 (カロテン) 緑黄色野菜	4群 (ビタミンC) その他の野菜・果物	5群 (炭水化物) 穀類・いも類・砂糖	6群 (脂質) 油脂	
16 日 (月)	ごはん					米		エネルギー 800 kcal
	豚汁	豚肉 とうふ みそ		にんじん こまつな	だいこん たまねぎ ねぎ	じゃがいも	油	たんぱく質 34.5 g
	ししゃものフライ		ししゃも			パン粉 小麦粉 でん粉	油	脂質 24.8 g
	大豆の五目煮	大豆 さつま揚げ	昆布	にんじん	ごぼう ししいたけ	こんにゃく 砂糖		食塩相当量 2.6 g
	牛乳		牛乳					
17 日 (火)	パブリカライス					米	油	エネルギー 845 kcal
	あさりと鶏肉の クリームソース	あさり いんげん豆 鶏肉 ベーコン	牛乳 粉チーズ	パセリ にんじん	たまねぎ しめじ	小麦粉	油 バター	たんぱく質 32.0 g
	アーモンドと コーンのサラダ				キャベツ きゅうり とうもろこし		アーモンド 油	脂質 27.1 g
	みかん				うんしゅうみかん			食塩相当量 2.4 g
	牛乳		牛乳					
18 日 (水)	ゆでうどん					うどん		エネルギー 847 kcal
	カレー汁	豚肉		さやえんどう にんじん	たまねぎ しめじ	でん粉		たんぱく質 35.8 g
	いかの天ぷら	いか				小麦粉 でん粉	油	脂質 21.9 g
	ごまあえ			こまつな にんじん	キャベツ	砂糖	練りごま すりごま	食塩相当量 2.6 g
	牛乳		牛乳					
19 日 (木)	ごはん					米		エネルギー 755 kcal
	すき焼き	豚肉 焼きとうふ		しゅんぎく にんじん	はくさい ねぎ えのきだけ	こんにゃく 砂糖	油	たんぱく質 37.4 g
	アーモンド ちりめんじゃこの佃煮		ちりめんじゃこ			砂糖	アーモンド	脂質 21.1 g
	かぶ漬け		昆布		かぶ きゅうり			食塩相当量 2.9 g
	牛乳		牛乳					
20 日 (金)	ごはん					米		エネルギー 842 kcal
	うどん汁	豚肉 なんと 油揚げ		にんじん こまつな	ねぎ	うどん		たんぱく質 26.4 g
	かぼちゃコロッケ			かぼちゃ		砂糖 パン粉 小麦粉 でん粉	油	脂質 22.2 g
	ひじきの炒め煮	打ち豆 さつま揚げ	ひじき	さやいんげん にんじん	れんこん	こんにゃく 砂糖	油	食塩相当量 2.6 g
	牛乳		牛乳					
23 日 (月)	ごはん					米		エネルギー 805 kcal
	沢煮わん	豚肉		さやえんどう にんじん	ごぼう たけのこ えのきだけ	春雨		たんぱく質 31.5 g
	いわしのフライ	いわし				パン粉 小麦粉	油	脂質 25.1 g
	きりざい	なっとう	のり	こまつな にんじん	きゅうり だいこん		ごま	食塩相当量 2.4 g
	牛乳		牛乳					
24 日 (火)	ミックスピラフ	ソーセージ			たまねぎ グリーンピース	米	油	エネルギー 786 kcal
	ミネストローネスープ	ベーコン		パセリ にんじん トマト	にんにく たまねぎ セロリー キャベツ	マカロニ 砂糖	油	たんぱく質 26.0 g
	シャキシャキサラダ			にんじん	きゅうり	じゃがいも	油	脂質 26.7 g
	セレクトデザート (あらかじめ選んでおいたデザートをいただきます)							食塩相当量 2.6 g
	ブルーベリークレープ	豆乳 大豆粉			ブルーベリー レモン	砂糖 米粉 水あめ でん粉	油	セレクトデザートは、給食委員会のみなさんが企画・集計作業をしてくれました。おいしくいただきます！
	米粉のガトーショコラ	豆乳				砂糖 米粉 てん粉	油	
ももゼリー				もも	ゼリー			
	牛乳		牛乳					
◆◆◆◆◆ ここから下は、冬休み明けの1月の献立になります。 ◆◆◆◆◆								
1 / 9 日 (木)	麦ごはん					米 麦		エネルギー 823 kcal
	ポークカレー	豚肉		にんじん	たまねぎ にんにく グリーンピース	じゃがいも 米粉 小麦粉	油	たんぱく質 24.3 g
	こまつなともやしのサラダ	ハム		こまつな	もやし とうもろこし		油	脂質 20.9 g
	みかん				うんしゅうみかん			食塩相当量 2.5 g
	牛乳		牛乳					
1 / 10 日 (金)	ごはん					米		エネルギー 841 kcal
	里いも汁	打ち豆 油揚げ みそ		さやえんどう	はくさい	里いも		たんぱく質 29.2 g
	さばのごま ケチャップソースかけ	さば				でん粉 砂糖	油 すりごま	脂質 33.0 g
	のりびたし		のり	こまつな にんじん	キャベツ			食塩相当量 2.6 g
	牛乳		牛乳					
1 / 14 日 (火)	ごはん					米		エネルギー 848 kcal
	青菜と生揚げのみそ汁	生揚げ みそ		こまつな	だいこん ねぎ えのきだけ			たんぱく質 33.3 g
	しょうがじょうゆの 和風ハンバーグ	豚肉 鶏肉			たまねぎ しょうが にんにく	砂糖 でん粉	油	脂質 25.5 g
	ビーンズサラダ	大豆 みそ		にんじん	とうもろこし きゅうり	じゃがいも	マヨネーズ	食塩相当量 2.8 g
	牛乳		牛乳					