

令和6年度 12月 給食献立表

新潟市立曾野木中学校

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)	いりこ入り菜めし		かたくちいわし	だいこんな	だいこん	米		エネルギー 819 kcal
	肉じゃが	牛肉 豚肉		にんじん さやいんげん	たまねぎ	じゃがいも こんにゃく 砂糖	油	たんぱく質 31.5 g
	厚焼き卵	卵				砂糖 でん粉	油	脂質 24.3 g
	五色漬け		昆布	にんじん	だいこん キャベツ	たくあん きゅうり		食塩相当量 4.1 g
	牛乳		牛乳					
3日 (火)	ごはん					米		エネルギー 805 kcal
	味付けのり	かつおぶし いりこ	のり こんぶ			砂糖	しいたけ	たんぱく質 28.7 g
	肉団子と白菜のスープ	豚肉		にんじん こまつな	たまねぎ しいたけ	しょうが はくさい	でん粉	脂質 27.5 g
	大豆とさつまいもの アーモンドがらめ	大豆				でん粉 さつまいも 砂糖	揚げ油 アーモンド	食塩相当量 1.9 g
	牛乳		牛乳					
4日 (水)	ごはん					米		エネルギー 826 kcal
	のっぺい汁	鶏肉 かまぼこ		にんじん さやえんどう	ごぼう ねぎ しいたけ たけのこ	こんにゃく さといも		たんぱく質 40.1 g
	鯖のごま照焼き	さば				砂糖	ごま	脂質 27.8 g
	大根漬け		昆布	こまつな	だいこん			食塩相当量 3.0 g
	牛乳		牛乳					
5日 (木)	ゆで中華麺					小麦粉		エネルギー 723 kcal
	みそラーメンスープ	豚肉 なると みそ		にんじん こまつな	ねぎ もやし きくらげ コーン		ごま油	たんぱく質 29.9 g
	春巻	豚肉		にんじん	キャベツ たまねぎ しいたけ しょうが	小麦粉 でん粉 砂糖 米粉	揚げ油 油 ごま油	脂質 20.3 g
	即席漬け		くきわかめ	にんじん	キャベツ きゅうり			食塩相当量 3.0 g
	牛乳		牛乳					
6日 (金)	麦ごはん					米 麦		エネルギー 818 kcal
	鶏肉のクリームソース	鶏肉 ウィンナー 白いんげん豆	チーズ 脱脂粉乳 牛乳	にんじん	しめじ たまねぎ グリーンピース		ホワイトルウ 油	たんぱく質 31.6 g
	アーモンド入りツナサラダ	ツナ		ブロッコリー	キャベツ たまねぎ		アーモンド 油	脂質 26.3 g
	牛乳		牛乳					食塩相当量 2.5 g
9日 (月)	ごはん					米		エネルギー 750 kcal
	あさいとほたてのスープ	ほたて あさり 豆腐		チンゲンサイ にんじん	もやし きくらげ コーン ねぎ			たんぱく質 32.1 g
	とり肉とさつまいもの揚げ煮	鶏肉 大豆		さやいんげん	しょうが たまねぎ たけのこ	でん粉 さつまいも 砂糖	揚げ油 油	脂質 22.0 g
	チーズ		チーズ					食塩相当量 3.0 g
	牛乳		牛乳					
10日 (火)	ごはん					米		エネルギー 779 kcal
	十三汁	牛肉 油揚げ		こまつな にんじん	えのきたけ まいたけ しいたけ ねぎ ごぼう	さといも こんにゃく		たんぱく質 30.1 g
	ししゃもフライ		ししゃも			パン粉 小麦粉	揚げ油	脂質 26.6 g
	ごまあえ			ほうれんそう	もやし キャベツ	砂糖	ごま	食塩相当量 2.5 g
	牛乳		牛乳					
11日 (水)	ごはん					米		エネルギー 737 kcal
	豆腐の中華煮	うずら卵 豆腐 豚肉		にんじん チンゲンサイ	ねぎ はくさい しいたけ メンマ しょうが にんにく	砂糖 でん粉	油 ごま油	たんぱく質 32.1 g
	切り干し大根のナムル			にんじん	だいこん きゅうり	砂糖	ごま油 ごま	脂質 24.0 g
	乾燥小魚		かたくちいわし			砂糖 水あめ		食塩相当量 2.4 g
	牛乳		牛乳					
12日 (木)	コッペパン		脱脂粉乳			小麦粉		エネルギー 764 kcal
	いちごジャム				いちご	砂糖 水あめ		たんぱく質 27.5 g
	ミネストローネ	ウィンナー 白いんげん豆		にんじん トマト	たまねぎ セロリー キャベツ にんにく	じゃがいも	油	脂質 27.5 g
	かぼちゃコロッケ			かぼちゃ		パン粉 小麦粉 でん粉 砂糖	揚げ油 油	食塩相当量 3.2 g
	ツナとブロッコリーのサラダ	ツナ		ブロッコリー	キャベツ たまねぎ		油	
牛乳		牛乳						

令和6年度 12月 給食献立表

新潟市立曾野木中学校

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(たんばく質) 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	
13 日 (金)	ごはん					米		エネルギー 721 kcal
	みそおでん	うずら卵 がんもどき 竹輪 みそ	昆布	にんじん	だいこん	さといも 砂糖 こんにゃく		たんばく質 29.3 g
	チーズ入りきりざい 牛乳	納豆	チーズ 牛乳	こまつな にんじん	たくあん		ごま	脂質 21.6 g 食塩相当量 2.8 g
16 日 (月)	ごはん					米		エネルギー 725 kcal
	すきやき	牛肉 豚肉 豆腐		にんじん 春菊	えのきたけ はくさい ねぎ	こんにゃく 砂糖	油	たんばく質 36.5 g
	アーモンド入り ちいめんじゃこの佃煮		ちりめんじゃこ			砂糖	アーモンド	脂質 20.6 g
	かぶ漬け 牛乳		牛乳	かぶ 葉	かぶ			食塩相当量 3.0 g
17 日 (火)	アーモンドほろろごはん もずくスープ	鶏肉 豆腐	もずく	こまつな	しょうが グリンピース えのきたけ ねぎ	米 砂糖 でん粉	アーモンド	エネルギー 731 kcal たんばく質 28.6 g
	えびシューマイ	えび たら			たまねぎ	でん粉 砂糖 小麦粉 パン粉	油	脂質 22.2 g
	春雨サラダ			にんじん	もやし きゅうり コーン	はるさめ 砂糖	油 ごま油 ごま	食塩相当量 3.3 g
	牛乳		牛乳					
18 日 (水)	ごはん					米		エネルギー 841 kcal
	大根と生揚げのみそ汁	生揚げ 打ち豆 みそ		こまつな	だいこん			たんばく質 33.6 g
	さばのごま揚げ	さば			しょうが	でん粉	揚げ油 ごま	脂質 33.1 g
	野菜のきんぴら			にんじん さやいんげん	ごぼう	じゃがいも こんにゃく 砂糖	油	食塩相当量 2.3 g
19 日 (木)	牛乳		牛乳					
	ごはん					米		エネルギー 740 kcal
	根菜汁	生揚げ みそ		にんじん	だいこん ごぼう ねぎ	じゃがいも こんにゃく		たんばく質 32.0 g
	いかのカレー揚げ	いか				でん粉	揚げ油	脂質 21.4 g
	ひじきの炒め煮	さつま揚げ 打ち豆	ひじき	にんじん さやいんげん	しいたけ ごぼう	こんにゃく 砂糖	油	食塩相当量 2.5 g
20 日 (金)	牛乳		牛乳					
	麦ごはん					米 麦		エネルギー 787 kcal
	キーマカレー	豚肉 大豆		にんじん	たまねぎ コーン グリンピース にんにく	じゃがいも	油 カレールウ	たんばく質 26.1 g
	白菜の ゆずドレッシングサラダ	ツナ	こんにゃく寒天		はくさい きゅうり ゆず	砂糖	油 ごま	脂質 21.8 g
23 日 (月)	牛乳		牛乳					食塩相当量 2.9 g
	ごはん					米		エネルギー 775 kcal
	白菜のみそ汁	生揚げ 打ち豆 みそ		こまつな	はくさい ねぎ	さといも		たんばく質 31.0 g
	鮭チーズフライ	さけ	チーズ			パン粉 小麦粉 でん粉	揚げ油 油	脂質 26.9 g
	アーモンドキャベツ 牛乳		牛乳		キャベツ きゅうり		アーモンド	食塩相当量 1.8 g
24 日 (火)	ごはん					米		エネルギー 814 kcal
	クリームスープ	ベーコン	チーズ 脱脂粉乳 牛乳	にんじん	たまねぎ マッシュルーム	じゃがいも	油 ホワイトルウ	たんばく質 27.0 g
	ハンバーグのケチャップ煮	鶏肉 豚肉		トマト	たまねぎ にんにく しょうが	砂糖 でん粉	油	脂質 21.0 g
	アーモンド入り 花野菜サラダ			ブロッコリー	カリフラワー コーン たまねぎ		アーモンド 油	食塩相当量 2.6 g
	クリスマスデザート 牛乳	豆乳	牛乳			砂糖 米粉 でん粉	油	

*天候不良や食材の流通状況、感染性胃腸炎等の流行により、やむをえず献立を変更することがあります。ご了承ください。