

12月よていこんだて表

令和6年11月29日
新潟市立西内野小学校

日	献立名	おもに熱や力のもとになる (黄)	おもに血や肉になる (赤)	おもに体の調子を整えるもとになる (緑)
2月	<small>にしく いっせい きゅうしよく</small> 西区一斉いもジェンヌ給食			
	ごはん	米		
	ごじる		とうふ 大豆	にんじん こまつな だいこん 長ねぎ
	ししゃもフライ	パン粉 小麦粉 油	ししゃも	
	いもジェンヌサラダ	さつまいも ノンエッグマヨネーズ		にんじん とうもろこし
	ぎゅうにゅう		牛乳	
3月	いもジェンヌカレーライス(むぎ入り)	米 大麦 さつまいも ルウ 油	ぶた肉	にんじん にんにく たまねぎ
	ひじきサラダ	さとう 油 ごま	ツナ ひじき	とうもろこし キャベツ
	ぎゅうにゅう		牛乳	
4月	しそごはん	米		しそ
	キャベツのみそしる	じゃがいも	油あげ	にんじん キャベツ 長ねぎ
	とりにくしおからあげ	油 でんぶん さとう	とり肉	にんにく
	ごまあえ	さとう ごま		こまつな もやし 切りほしだいこん
	ぎゅうにゅう		牛乳	
5月	ごはん	米		
	みそおでん	さといも さとう	がんもどき ちくわ こんぶ	にんじん だいこん こんにゃく
	チーズ入りごまきりざい	ごま	納豆 チーズ	のざわな漬け にんじん
	とうにゅうパンナコッタ	さとう	豆乳	いちご
6月	ごはん	米		
	かきたまみそしる		とうふ たまご	にんじん たまねぎ えのきたけ 長ねぎ
	メンチカツ	さとう でんぶん パン粉 小麦粉 油	ぶた肉	たまねぎ
	きりほしだいこんに	さとう 油	油あげ	にんじん こまつな 切りほしだいこん ごぼう しいたけ こんにゃく
9月	ごはん	米		
	わかめじる	じゃがいも	あさり 油あげ わかめ	にんじん 長ねぎ
	さけチーズフライ	パン粉 小麦粉 でんぶん 油	さけ チーズ	
	いりどうふ	さとう 油	とり肉 とうふ たまご	にんじん さやいんげん ごぼう しいたけ こんにゃく
10月	わかめごはん	米	わかめ	
	チンゲンサイととうふのスープ		あさり とうふ なた	にんじん チンゲンサイ しめじ
	くるまふとやさいのあげに	さとう でんぶん さつまいも 油	とり肉 車ふ	れんこん ごぼう
	ぎゅうにゅう		牛乳	
11月	マーボーどん(むぎ入り)	米 大麦 さとう でんぶん 油	ぶた肉 大豆 とうふ	にんじん にんにく しょうが 長ねぎ しいたけ きくらげ
	もやしのナムル	さとう 油 ごま		こまつな もやし とうもろこし
	みかん			みかん
	ぎゅうにゅう		牛乳	

日	献立名	おもに熱や力のもとになる (黄)	おもに血や肉になる (赤)	おもに体の調子を整えるもとになる (緑)
12月	ごはん	米		
	のっぺいじる	さといも	とり肉 ちくわ	にんじん たけのこ れんこん しいたけ 長ねぎ こんにゃく
	さんまかばやき	でんぶん さとう 油	さんま	
	かぶのそくせきづけ		こんぶ	かぶ キャベツ
13月	ごはん	米		
	なまあげとだいこんのオイスターソースに	さとう 油	ぶた肉 生あげ	にんじん チンゲンサイ にんにく しょうが だいこん きくらげ
	はるまき	でんぶん さとう 小麦粉 米粉 油	ぶた肉	にんじん キャベツ たまねぎ しいたけ しょうが
16月	もやしのちゅうかサラダ	さとう ごま 油	わかめ	にんじん もやし キャベツ
	ぎゅうにゅう		牛乳	
17月	カレーあじごはん	米 油		
	クリームシチュー	じゃがいも ルウ 油	とり肉 いんげん豆 牛乳	にんじん たまねぎ しめじ
	にこみハンバーグ	さとう でんぶん 油	とり肉 ぶた肉	たまねぎ にんにく しょうが
	ツナサラダ	油	ツナ わかめ	キャベツ とうもろこし
18月	ごはん	米		
	にくじゃが	じゃがいも さとう 油	ぶた肉	にんじん さやいんげん たまねぎ こんにゃく
	あつやきたまご	でんぶん さとう 油	たまご	
	ごしきづけ		こんぶ	にんじん だいこん キャベツ きゅうり
19月	ごはん	米		
	だいこんじる	じゃがいも		にんじん こまつな だいこん 長ねぎ
	さばのごまあげ	でんぶん ごま 油	さば	しょうが
	ごもくきんぴら	さとう 油		にんじん さやいんげん ごぼう れんこん しいたけ きくらげ こんにゃく
20月	うどん	うどん	ぶた肉	にんじん こまつな えのきたけ 長ねぎ
	かぼちゃとさつまいものコロツケ	さとう パン粉 さつまいも じゃがいも 油	ぶた肉 豆乳	かぼちゃ たまねぎ ほうれんそう にんじん
	ひじきいために	さとう 油	油あげ ひじき	にんじん さやいんげん れんこん しいたけ こんにゃく
	ゆずゼリー	さとう 水あめ		ゆず
21月	ぎゅうにゅう		牛乳	
	ハヤシライス(むぎ入り)	米 大麦 じゃがいも ルウ 油	ぶた肉	にんじん にんにく たまねぎ まいたけ
	はくさいサラダ	さとう 油 ごま	ツナ 寒天	はくさい きゅうり レモン
22月	りんご			りんご
	ぎゅうにゅう		牛乳	

都合により、献立・使用食品を変更する場合があります。ご了承ください。

12月2日(月) 西区一斉いもジェンヌ給食の日

西区の全小学校・西幼稚園で、西区のブランドさつまいも「いもジェンヌ」を使った給食を出します。
いもジェンヌは、強い甘みとねっとり・しっとり・なめらかな食感が特徴です。