

日	曜	献立名		使用材料名(★太字は三和区産)			エネルギー Kcal	たん白質 g	脂質 g	塩分 g	
		主食	飲み物	おかず	血や肉になるもの	熱や力になるもの					体の調子を整えるもの
1	金	こくとうパン 小麦ごはん	牛乳	しろみぎかなのコーンマヨやき ブロッコリーのソテー じゃがたまスープ	ぎゅうにゅう ホキ ベーコン たまご	コッパパン くるぎとう マヨネーズ オリーブオイル じゃがいも でんぷん	クリームコーン にんじん キャベツ ブロッコリー たまねぎ えのきたけ ほうれんそう	602	27.8	21.9	2.5
4	月	小麦ごはん	牛乳	セルフのしおだれやきにくどん ローストポテト けんちんじる	ぎゅうにゅう ぶたにく あつあげ	こめ おおむぎ ごまあぶら さとう でんぷん じゃがいも	しょうが にんにく もやし にんじん たまねぎ ながねぎ レモン ごぼう だいこん しめじ こんにゃく	606	22.4	16.3	1.8
5	火	ごはん	牛乳	ポークしゅうまい チヨレギサラダ あつあげのちゅうかに	ぎゅうにゅう とりにく わかめ のり ぶたにく なると あつあげ みそ	こめ パンこ さとう でんぷん ごまあぶら ごま こめあぶら じゃがいも	たまねぎ キャベツ こまつな にんにく しょうが にんじん ながねぎ	690	26.1	20.9	1.9
6	水	ごはん	牛乳	めぎすのこめこあげカレーふうみ じゃがいものきんぴら もずくのかきたまみそ	ぎゅうにゅう めぎす ぶたにく とうふ もずく みそ たまご	こめ こめこ こめあぶら じゃがいも さとう ごま	にんじん こんにゃく さやいんげん だいこん たまねぎ	613	24.8	17.8	1.8
7	木	ソフトめん	牛乳	ビーンズミートソース かいそうこんにゃくサラダ	ぎゅうにゅう ぶたにく だいず だいず わかめ	ソフトめん こめあぶら さとう ハヤシルウ こめこ	しょうが にんにく にんじん たまねぎ ほししいたけ トマト キャベツ サラダこんにゃく コーン	669	28.5	16.9	2.0
8	金	ごはん	牛乳	【大雪(たいせつ)献立】 あつあげのごまだれがけ こんこんツナマヨあえ たらのかすじる	ぎゅうにゅう あつあげ ツナ たら とうふ かまぼこ みそ	こめ ごま さとう でんぷん マヨネーズ じゃがいも さけかす	にんじん れんこん キャベツ ごぼう ながねぎ はくさい	654	24.7	21.9	1.7
11	月	ごはん	牛乳	さばのしょうがに おかかあえ はくさいとあぶらあげのみそ	ぎゅうにゅう さば かつおぶし あぶらあげ みそ だいず	こめ さとう じゃがいも	だいこん しょうが ほうれんそう キャベツ にんじん はくさい えのきたけ ながねぎ	604	25.1	15.8	1.8
12	火	ごはん	牛乳	ささかまのチーズおかかやき いそマヨあえ すきやきふうに	ぎゅうにゅう ささかまほこ チーズ かつおぶし のり ぶたにく とうふ	こめ マヨネーズ さとう こめあぶら	ほうれんそう にんじん もやし しらたき はくさい えのきたけ ながねぎ	620	26.4	17.5	1.8
13	水	ごはん	牛乳	【ふるさと献立】 さめのたつたあげ アスパラなごまこんがあえ うちまめいりしおこうじとんじる	ぎゅうにゅう さめ こんが ぶたにく うちまめ みそ	こめ こめこ でんぷん こめあぶら ごま じゃがいも	しょうが にんじん アスパラな もやし ごぼう たまねぎ ながねぎ	658	25.6	20.8	1.7
14	木	ゆで ちゅうかめん	発酵乳 いちご味	マーボースープ ぎょうざ ちゅうかサラダ	はっこうにゅう ぶたにく だいず とうふ みそ とりにく くきわかめ	ちゅうかめん こめあぶら でんぷん こむぎこ ごまあぶら さとう ごま	しょうが にんにく たまねぎ にんじん メンマ ほししいたけ いら キャベツ もやし かいそうかこうひん	627	26.7	12.0	1.9
15	金	丸パン	牛乳	セルフのメンチカツバーガー コールスローサラダ ミネストローネ	ぎゅうにゅう とりにく ぶたにく ベーコン だいず	まるパン でんぷん さとう こめあぶら さとう マカロニ オリーブオイル じゃがいも	キャベツ たまねぎ コーン にんじん にんにく エリンギ トマト	613	24.6	23.5	2.4
18	月	小麦ごはん	牛乳	さんわさんふゆやさいのポークカレー あおだいずサラダ	ぎゅうにゅう ぶたにく あおだいず	こめ おおむぎ じゃがいも こめあぶら カレールウ さとう	しょうが にんにく たまねぎ にんじん だいこん ブロッコリー キャベツ コーン	614	20.6	15.9	1.5
19	火	ごはん	牛乳	とりにくとうやどうふの チリソースがらめ のりずあえ だいこんのみそ	ぎゅうにゅう とりにく こうやどうふ だいず のり あぶらあげ みそ	こめ こめあぶら でんぷん こめこ ごまあぶら さとう じゃがいも	しょうが にんにく ながねぎ もやし ほうれんそう にんじん だいこん えのきたけ	640	24.8	18.1	1.9
20	水	ごはん	牛乳	【食育の日献立:岩手県】 さけのみそマヨやき わかめのあえもの ひつつみじる	ぎゅうにゅう さけ みそ わかめ とうふ	こめ マヨネーズ さとう こめあぶら こむぎこ でんぷん	キャベツ もやし だいこん にんじん ごぼう ほししいたけ ながねぎ	646	26.3	16.5	1.8
21	木	キャロット ライス	牛乳	【クリスマス献立】 キャロットライスのホワイトソースがけ もみのきサラダ てづくりココアケーキ	ぎゅうにゅう とりにく だいず スキムミルク かまぼこ	こめ バター こめこ こめあぶら こむぎこ ココア さとう	たまねぎ にんじん コーン グリーンピース しめじ はくさい パセリ キャベツ ブロッコリー	698	25.1	17.9	1.7

一食平均エネルギー:637 Kcal

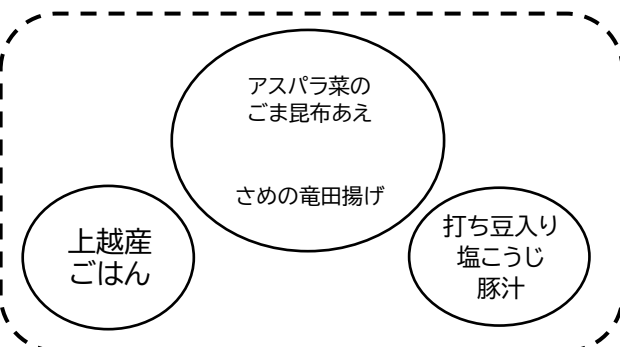
たんぱく質:25.3 g

脂質:18.2 g

食塩:1.9 g

☆ 献立は、食材料の入荷状況やO157・ノロウイルス対策等のため変更する場合があります。

12月13日(水)の給食にご注目!年内最後の「ふるさと献立」です。



- 主食…上越産つきあかり100%のごはん
- 主菜…上越で昔から食べられてきた「さめ」を使った竜田揚げ
- 副菜…上越野菜のアスパラ菜を使った昆布あえ
- 汁物…「発酵のまち上越」にちなみ、発酵食品の塩こうじと味噌で味をつけた豚汁

【今月の
三和産食材】

大根 白菜

日	曜	献立名		使用材料名(★太字は三和区産)			エネルギー Kcal	たん白質 g	脂質 g	塩分 g	
		主食	飲み物	おかず	血や肉になるもの	熱や力になるもの					体の調子を整えるもの
1	金	こくとうパン	牛乳	しろみぎかなのコーンマヨやき ブロッコリーのソテー じゃがたまスープ	ぎゅうにゅう ホキ ベーコン たまご	コッパパン くるぎとう マヨネーズ オリーブオイル じゃがいも でんぷん	クリームコーン にんじん キャベツ ブロッコリー たまねぎ えのきたけ ほうれんそう	602	27.8	21.9	2.5
4	月	麦ごはん	牛乳	セルフのしおだれやきにくどん ローストポテト けんちんじる	ぎゅうにゅう ぶたにく あつあげ	こめ おおむぎ ごまあぶら さとう でんぷん じゃがいも	しょうが にんにく もやし にんじん たまねぎ ながねぎ レモン ごぼう だいこん しめじ こんにゃく	606	22.4	16.3	1.8
5	火	ごはん	牛乳	ポークしゅうまい チヨレギサラダ あつあげのちゅうかに	ぎゅうにゅう とりにく わかめ のり ぶたにく なると あつあげ みそ	こめ パンこ さとう でんぷん ごまあぶら ごま こめあぶら じゃがいも	たまねぎ キャベツ こまつな にんにく しょうが にんじん ながねぎ	690	26.1	20.9	1.9
6	水	ごはん	牛乳	めぎすのこめこあげカレーふうみ じゃがいものきんぴら もずくのかきたまみそしる	ぎゅうにゅう めぎす ぶたにく とうふ もずく みそ たまご	こめ こめこ こめあぶら じゃがいも さとう ごま	にんじん こんにゃく さやいんげん だいこん たまねぎ	613	24.8	17.8	1.8
7	木	ソフトめん	牛乳	ビーンズミートソース かいそうこんにゃくサラダ	ぎゅうにゅう ぶたにく だいず だいず わかめ	ソフトめん こめあぶら さとう ハヤシルウ こめこ	しょうが にんにく にんじん たまねぎ ほししいたけ トマト キャベツ サラダこんにゃく コーン	669	28.5	16.9	2.0
8	金	ごはん	牛乳	【大雪(たいせつ)献立】 あつあげのごまだれがけ こんこんツナマヨあえ たらのかすじる	ぎゅうにゅう あつあげ ツナ たら とうふ かまぼこ みそ	こめ ごま さとう でんぷん マヨネーズ じゃがいも さけかす	にんじん れんこん キャベツ ごぼう ながねぎ はくさい	654	24.7	21.9	1.7
11	月	ごはん	牛乳	さばのしょうがに おかかあえ はくさいとあぶらあげのみそしる	ぎゅうにゅう さば かつおぶし あぶらあげ みそ だいず	こめ さとう じゃがいも	だいこん しょうが ほうれんそう キャベツ にんじん はくさい えのきたけ ながねぎ	604	25.1	15.8	1.8
12	火	ごはん	牛乳	ささかまのチーズおかかやき いそマヨあえ すきやきふうに	ぎゅうにゅう ささかまほこ チーズ かつおぶし のり ぶたにく とうふ	こめ マヨネーズ さとう こめあぶら	ほうれんそう にんじん もやし しらたき はくさい えのきたけ ながねぎ	620	26.4	17.5	1.8
13	水	ごはん	牛乳	【ふるさと献立】 さめのたつたあげ アスパラなごまこんがあえ うちまめいりしおこうじとんじる	ぎゅうにゅう さめ こんが ぶたにく うちまめ みそ	こめ こめこ でんぷん こめあぶら ごま じゃがいも	しょうが にんじん アスパラな もやし ごぼう たまねぎ ながねぎ	658	25.6	20.8	1.7
14	木	ゆで ちゅうかめん	発酵乳 いちご味	マーボースープ ぎょうざ ちゅうかサラダ	はっこうにゅう ぶたにく だいず とうふ みそ とりにく くきわかめ	ちゅうかめん こめあぶら でんぷん こむぎこ ごまあぶら さとう ごま	しょうが にんにく たまねぎ にんじん メンマ ほししいたけ いら キャベツ もやし かいそうかこうひん	627	26.7	12.0	1.9
15	金	丸パン	牛乳	セルフのメンチカツバーガー コールスローサラダ ミネストローネ	ぎゅうにゅう とりにく ぶたにく ベーコン だいず	まるパン でんぷん さとう こめあぶら さとう マカロニ オリーブオイル じゃがいも	キャベツ たまねぎ コーン にんじん にんにく エリンギ トマト	613	24.6	23.5	2.4
18	月	麦ごはん	牛乳	さんわさんふゆやさいのポークカレー あおだいずサラダ	ぎゅうにゅう ぶたにく あおだいず	こめ おおむぎ じゃがいも こめあぶら カレールウ さとう	しょうが にんにく たまねぎ にんじん だいこん ブロッコリー キャベツ コーン	614	20.6	15.9	1.5
19	火	ごはん	牛乳	とりにくとこうやどうふの チリソースがらめ のりずあえ だいこんのみそしる	ぎゅうにゅう とりにく こうやどうふ だいず のり あぶらあげ みそ	こめ こめあぶら でんぷん こめこ ごまあぶら さとう じゃがいも	しょうが にんにく ながねぎ もやし ほうれんそう にんじん だいこん えのきたけ	640	24.8	18.1	1.9
20	水	ごはん	牛乳	【食育の日献立:岩手県】 さけのみそマヨやき わかめのあえもの ひつつみじる	ぎゅうにゅう さけ みそ わかめ とうふ	こめ マヨネーズ さとう こめあぶら こむぎこ でんぷん	キャベツ もやし だいこん にんじん ごぼう ほししいたけ ながねぎ	646	26.3	16.5	1.8
21	木	キャロット ライス	牛乳	【クリスマス献立】 キャロットライスのホワイトソースがけ もみのきサラダ てづくりココアケーキ	ぎゅうにゅう とりにく だいず スキムミルク かまぼこ	こめ バター こめこ こめあぶら こむぎこ ココア さとう	たまねぎ にんじん コーン グリーンピース しめじ はくさい パセリ キャベツ ブロッコリー	698	25.1	17.9	1.7

一食平均エネルギー:637 Kcal

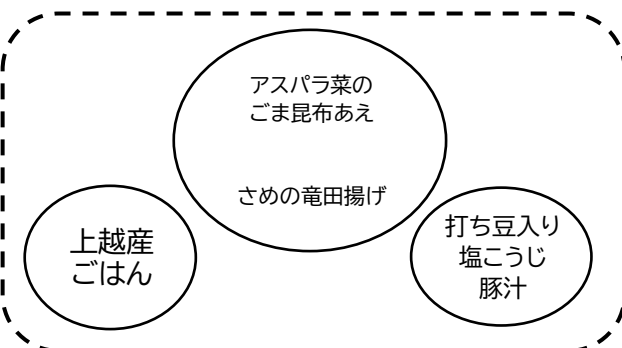
たんぱく質:25.3 g

脂質:18.2 g

食塩:1.9 g

☆ 献立は、食材料の入荷状況やO157・ノロウイルス対策等のため変更する場合があります。

12月13日(水)の給食にご注目!年内最後の「ふるさと献立」です。



- 主食…上越産つきあかり100%のごはん
- 主菜…上越で昔から食べられてきた「さめ」を使った竜田揚げ
- 副菜…上越野菜のアスパラ菜を使った昆布あえ
- 汁物…「発酵のまち上越」にちなみ、発酵食品の塩こうじと味噌で味をつけた豚汁

【今月の三和産食材】
大根 白菜

日	曜	献立名		使用材料名(★太字は三和区産)			エネルギー Kcal	たん白質 g	脂質 g	塩分 g	
		主食	飲み物	おかず	血や肉になるもの	熱や力になるもの					体の調子を整えるもの
1	金	こくとうパン	牛乳	しろみざかなのコーンマヨやき ブロッコリーのソテー じゃがたまスープ	ぎゅうにゅう ホキ ベーコン たまご	コッペパン くるぎとう マヨネーズ オリーブオイル じゃがいも でんぷん	クリームコーン にんじん キャベツ ブロッコリー たまねぎ えのきたけ ほうれんそう	602	27.8	21.9	2.5
4	月	麦ごはん	牛乳	セルフのしおだれやきにくどん ローストポテト けんちんじる	ぎゅうにゅう ぶたにく あつあげ	こめ おおむぎ ごまあぶら さとう でんぷん じゃがいも	しょうが にんにく もやし にんじん たまねぎ ながねぎ レモン ごぼう だいこん しめじ こんにゃく	606	22.4	16.3	1.8
5	火	ごはん	牛乳	ポークしゅうまい チヨレギサラダ あつあげのちゅうかに	ぎゅうにゅう とりにく わかめ のり ぶたにく なると あつあげ みそ	こめ パンこ さとう でんぷん ごまあぶら ごま こめあぶら じゃがいも	たまねぎ キャベツ こまつな にんにく しょうが にんじん ながねぎ	690	26.1	20.9	1.9
6	水	ごはん	牛乳	めぎすのこめこあげカレーふうみ じゃがいものきんぴら もずくのかきたまみそしる	ぎゅうにゅう めぎす ぶたにく とうふ もずく みそ たまご	こめ こめこ こめあぶら じゃがいも さとう ごま	にんじん こんにゃく さやいんげん だいこん たまねぎ	613	24.8	17.8	1.8
7	木	ソフトめん	牛乳	ビーンズミートソース かいそうこんにゃくサラダ	ぎゅうにゅう ぶたにく だいず だいず わかめ	ソフトめん こめあぶら さとう ハヤシルウ こめこ	しょうが にんにく にんじん たまねぎ ほししいたけ トマト キャベツ サラダこんにゃく コーン	669	28.5	16.9	2.0
8	金	ごはん	牛乳	【大雪(たいせつ)献立】 あつあげのごまだれがけ こんこんツナマヨあえ たらのかすじる	ぎゅうにゅう あつあげ ツナ たら とうふ かまぼこ みそ	こめ ごま さとう でんぷん マヨネーズ じゃがいも さけかす	にんじん れんこん キャベツ ごぼう ながねぎ はくさい	654	24.7	21.9	1.7
11	月	ごはん	牛乳	さばのしょうがに おかかあえ はくさいとあぶらあげのみそしる	ぎゅうにゅう さば かつおぶし あぶらあげ みそ だいず	こめ さとう じゃがいも	だいこん しょうが ほうれんそう キャベツ にんじん はくさい えのきたけ ながねぎ	604	25.1	15.8	1.8
12	火	ごはん	牛乳	ささかまのチーズおかかやき いそマヨあえ すきやきふうに	ぎゅうにゅう ささかまほこ チーズ かつおぶし のり ぶたにく とうふ	こめ マヨネーズ さとう こめあぶら	ほうれんそう にんじん もやし しらたき はくさい えのきたけ ながねぎ	620	26.4	17.5	1.8
13	水	ごはん	牛乳	【ふるさと献立】 さめのたつたあげ アスパラなごまこんぶあえ うちまめいりしおこうじとんじる	ぎゅうにゅう さめ こんぶ ぶたにく うちまめ みそ	こめ こめこ でんぷん こめあぶら ごま じゃがいも	しょうが にんじん アスパラな もやし ごぼう たまねぎ ながねぎ	658	25.6	20.8	1.7
14	木	ゆで ちゅうかめん	発酵乳 いちご味	マーボースープ ぎょうざ ちゅうかサラダ	はっこうにゅう ぶたにく だいず とうふ みそ とりにく くきわかめ	ちゅうかめん こめあぶら でんぷん こむぎこ ごまあぶら さとう ごま	しょうが にんにく たまねぎ にんじん メンマ ほししいたけ にら キャベツ もやし かいそうかこうひん	627	26.7	12.0	1.9
15	金	丸パン	牛乳	セルフのメンチカツバーガー コールスローサラダ ミネストローネ	ぎゅうにゅう とりにく ぶたにく ベーコン だいず	まるパン でんぷん さとう こめあぶら さとう マカロニ オリーブオイル じゃがいも	キャベツ たまねぎ コーン にんじん にんにく エリンギ トマト	613	24.6	23.5	2.4
18	月	麦ごはん	牛乳	さんわさんふゆやさいのポークカレー あおだいずサラダ	ぎゅうにゅう ぶたにく あおだいず	こめ おおむぎ じゃがいも こめあぶら カレールウ さとう	しょうが にんにく たまねぎ にんじん だいこん ブロッコリー キャベツ コーン	614	20.6	15.9	1.5
19	火	ごはん	牛乳	とりにくとこうやどうふの チリソースがらめ のりずあえ だいこんのみそしる	ぎゅうにゅう とりにく こうやどうふ だいず のり あぶらあげ みそ	こめ こめあぶら でんぷん こめこ ごまあぶら さとう じゃがいも	しょうが にんにく ながねぎ もやし ほうれんそう にんじん だいこん えのきたけ	640	24.8	18.1	1.9
20	水	ごはん	牛乳	【食育の日献立:岩手県】 さけのみそマヨやき わかめのあえもの ひつまじる	ぎゅうにゅう さけ みそ わかめ とうふ	こめ マヨネーズ さとう こめあぶら こむぎこ でんぷん	キャベツ もやし だいこん にんじん ごぼう ほししいたけ ながねぎ	646	26.3	16.5	1.8
21	木	キャロット ライス	牛乳	【クリスマス献立】 キャロットライスのホワイトソースがけ もみのきサラダ てづくりココアケーキ	ぎゅうにゅう とりにく だいず スクミミルク かまぼこ	こめ バター こめこ こめあぶら こむぎこ ココア さとう	たまねぎ にんじん コーン グリーンピース しめじ はくさい パセリ キャベツ ブロッコリー	698	25.1	17.9	1.7

一食平均エネルギー:637 Kcal

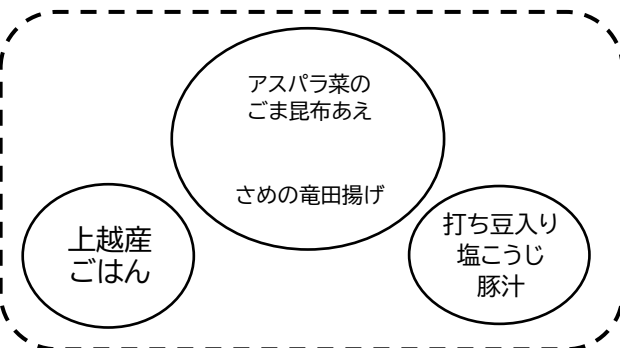
たんぱく質:25.3 g

脂質:18.2 g

食塩:1.9 g

☆ 献立は、食材料の入荷状況やO157・ノロウイルス対策等のため変更する場合があります。

12月13日(水)の給食にご注目!年内最後の「ふるさと献立」です。



- 主食…上越産つきあかり100%のごはん
- 主菜…上越で昔から食べられてきた「さめ」を使った竜田揚げ
- 副菜…上越野菜のアスパラ菜を使った昆布あえ
- 汁物…「発酵のまち上越」にちなみ、発酵食品の塩こうじと味噌で味をつけた豚汁

【今月の三和産食材】
大根 白菜