

日	曜	献立名		使用材料名			エネルギー Kcal	たん白質 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	ごはん	牛乳	豚肉の生姜炒め 磯マヨサラダ もずくのみそ汁	牛乳 豚肉 のり 豆腐 もずく 大豆 味噌	米 米油 砂糖 でん粉 ノンエッグマヨネーズ じゃがいも	しょうが 玉ねぎ キャベツ もやし にんじん ほうれん草 長ねぎ	772	29.9
4	月	ソフトめん	牛乳	ビーンズミートソース わかめとツナのサラダ	牛乳 豚肉 大豆 わかめ ツナ	ソフトめん 米油 ハヤシルウ 米粉	にんにく 玉ねぎ セロリー にんじん しめじ トマト キャベツ きゅうり	814	34.1
【5日：ふるさと献立】12月は「さめ」を味わい、「さめ」を食べる上越の食文化に触れましょう。									
5	火	ごはん	牛乳	さめ天の甘辛ソースかけ コーンおひたし 酒かす汁	牛乳 さめ 豆腐 油揚げ 味噌	米 でん粉 米粉 米油 砂糖 里いも	ほうれん草 にんじん もやし ホールコーン 白菜 長ねぎ	807	30.9
6	水	ごはん	牛乳	野菜しゅうまい 春雨サラダ 厚揚げの中華煮	牛乳 鶏肉 豚肉 大豆 厚揚げ	米 ラード でん粉 パン粉 小麦粉 春雨 ごま油 砂糖 米油	ホールコーン にんじん ほうれん草 しょうが キャベツ にんにく 玉ねぎ メンマ 白菜 長ねぎ	802	27.9
7	木	黒糖パン	牛乳	オムレツ パスタソテー 肉団子と大豆のトマトスープ	牛乳 卵 ツナ 鶏肉 豚肉 大豆	パン 黒砂糖 でん粉 砂糖 米油 スパゲッティ じゃがいも 水あめ	にんにく にんじん キャベツ しめじ 玉ねぎ トマト	802	32.4
8	金	ごはん	牛乳	ちくわの青のり焼き しらたきのつるつる炒め かきたまみそ汁	牛乳 ちくわ 青のり 豚肉 厚揚げ 卵 大豆 味噌	米 ノンエッグマヨネーズ 米油	にんじん しらたき キャベツ 干しいたけ 長ねぎ 玉ねぎ だいこん	746	31.0
11	月	ゆで中華めん	牛乳	とんこつみそラーメン ぎょうざ わかめの中華あえ	牛乳 豚肉 なんと 味噌 鶏肉 大豆 ツナ わかめ	中華めん 米油 ごま油 ラード 小麦粉 大豆油 砂糖	しょうが にんにく 玉ねぎ にんじん もやし ホールコーン 長ねぎ キャベツ にら きゅうり	777	31.4
12	火	ごはん	牛乳	さけのみそマヨ焼き 茎わかめのごまきんぴら いももち汁	牛乳 鮭 味噌 茎わかめ さつま揚げ 豚肉 油揚げ	米 ノンエッグマヨネーズ 米油 砂糖 ごま じゃがいも でん粉	にんじん こんにゃく メンマ さやいんげん しめじ 白菜 長ねぎ	780	34.1
13	水	麦ごはん	牛乳	根菜チキンカレー 青大豆サラダ 角チーズ	牛乳 鶏肉 大豆 青大豆 チーズ	米 精麦 米油 里いも カレールウ ごま油	にんにく しょうが 玉ねぎ にんじん だいこん れんこん キャベツ ブロッコリー ホールコーン	803	28.3
14	木	ごはん	牛乳	上越産大豆入りコロッケ ごまケチャップソース 冬野菜のおひたし 塩こうじスープ	牛乳 大豆 豚肉 ツナ 豆腐	米 じゃがいも パン粉 小麦粉 米油 砂糖 ごま	玉ねぎ もやし 白菜 ほうれん草 だいこん にんじん 長ねぎ	760	26.4
15	金	ごはん	牛乳	さばのピリ辛焼き 切干大根の炒め煮 さつま豚汁	牛乳 鯖 さつま揚げ 豚肉 厚揚げ 味噌	米 ごま油 米油 砂糖 さつまいも	しょうが 切干大根 にんじん しらたき 干しいたけ さやいんげん だいこん 玉ねぎ 長ねぎ	808	34.3
【18日：冬至献立】22日は冬至です。少し早いですが、冬至に食べると良いとされる「ん」が付く食べ物を取り入れた献立です。									
18	月	ゆでうどん	牛乳	運盛り汁 いわしのカリカリ焼き かぼじゃがあえ	牛乳 鶏肉 油揚げ いわし	うどん 砂糖 じゃがいも でん粉 米粉 米油 ノンエッグマヨネーズ	にんじん だいこん 玉ねぎ れんこん こんにゃく えのきたけ 長ねぎ しょうが かぼちゃ きゅうり	821	28.7
【19日：食育の日献立】「給食で日本を旅しよう！」今月は北海道にちなんだ料理を味わいましょう。									
19	火	ごはん	牛乳	ザンギ ごま昆布あえ ガタタン（たまごスープ）	牛乳 鶏肉 昆布 なんと 卵	米 米粉 でん粉 米油 ごま ごま油	にんにく にんじん もやし ブロッコリー 白菜 メンマ 長ねぎ	815	29.8
20	水	ごはん	牛乳	のりごま香味ふりかけ 厚焼き玉子 なめたけあえ 肉じゃが	青のり 牛乳 卵 豚肉 厚揚げ	米 ごま 砂糖 じゃがいも 米油	ほうれん草 もやし なめたけ にんじん 玉ねぎ こんにゃく さやいんげん	766	30.6
【21日：クリスマス献立】もうすぐクリスマス給食でもクリスマスにちなんだ献立を楽しみましょう。									
21	木	丸パン	牛乳	ハンバーグ 夜空の星サラダ コーンオニオンスープ クリスマスカップデザート	牛乳 鶏肉 豚肉 ベーコン 大豆	パン 砂糖 でん粉 米油 水あめ	玉ねぎ ブロッコリー キャベツ にんじん 白菜 ホールコーン いちご	734	30.7
22	金	麦ごはん	牛乳	セルフのツナそぼろどん ローストおさつ 水菜のかきたまみそ汁	牛乳 ツナ 大豆 もずく 豆腐 卵 味噌	米 精麦 米油 砂糖 さつまいも	にんじん ごぼう しょうが ピーマン 玉ねぎ もやし えのきたけ 水菜	802	28.1

一食平均エネルギー：788 Kcal たんぱく質：30.5 g 脂質：22.9 g 食塩：2.4 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。



上越市食育推進キャラク

2023年も残すところあと一ヶ月となりました。12月の給食は、季節の行事にちなんだ献立や、ふるさと献立、食育の日献立など、盛りだくさんです。どのような献立・料理なのか、目で見て、味わいましょう。しっかり給食を食べ、元気に一年を締めくくりましょう。