

令和6年 12月分

# 学校給食こんだて表

[大潟町小]上越市教育委員会

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
2	月	わかめごはん	牛乳	あつやきたまご ほうれんそうとツナのサラダ さつまいもとんじる	わかめ ぎゅうにゅう たまご ちくわ ツナ あおだいず ぶたにく とうふ みそ だいず	こめ さとう だんぷん こめあぶら さつまいも	ほうれんそう もやし コーン にんじん だいこん たまねぎ ながねぎ	623	26.6
3	火	ごはん	牛乳	いわしのかりかりあげ さといもとぶたにくのいために もやしとニラのみそ汁	ぎゅうにゅう いわし ぶたにく とうふ みそ	こめ さとう じゃがいも こめパンこ さといも ごまあぶら だんぷん	しょうが にんにく にんじん こんにやく えのきたけ たまねぎ もやし には	627	22.4
4	水	丸パン	牛乳	【ふるさとこんだて】 セルフのさめたつたバーガー コールスローサラダ しおこうじポトフ	ぎゅうにゅう さめ ベーコン	まるパン こめこ だんぷん こめあぶら ごま さとう じゃがいも	しょうが キャベツ ブロッコリー にんじん コーン たまねぎ だいこん パセリ	601	25.8
5	木	ソフト麺	牛乳	ビーンズミートソース オータムポエムのじゃこのりサラダ	はっこうにゅう スキムミルク ぶたにく だいず ちりめんじゃこ のり	ソフトめん さとう こめあぶら ハヤシルウ こめこ ごまあぶら	しょうが にんにく にんじん たまねぎ エリンギ トマト はくさい アスパラな	642	29.7
6	金	ごはん	牛乳	さけのしおこうじやき ポテトサラダ なめこのみそ汁	ぎゅうにゅう さけ ハム とうふ あぶらあげ みそ	こめ じゃがいも ノンエッグマヨネーズ さとう	しょうが にんにく キャベツ にんじん はくさい なめこ ながねぎ こまつな	614	26.5
9	月	麦ごはん	牛乳	セルフのしおだれやきにくどん みそポテト あつあげのちゅうかスープ	ぎゅうにゅう ぶたにく みそ あつあげ	こめ おおむぎ こめあぶら さとう だんぷん ごまあぶら じゃがいも	しょうが にんにく キャベツ にんじん たまねぎ ながねぎ レモン もやし えのきたけ こまつな	631	22.7
10	火	ごはん	牛乳	コーンしゅうまい はるさめサラダ だいこんのオイスターソースに	ぎゅうにゅう たら ハム ぶたにく あつあげ	こめ ラード だんぷん パンこ こむぎこ さとう はるさめ ごまあぶら ごま こめあぶら	コーン たまねぎ もやし にんじん だいこん しょうが にんにく はくさい	592	23.3
11	水	ごはん	牛乳	さばのみそに キャベツとにんじんのいそあえ かきたまじる	ぎゅうにゅう さば みそ のり とうふ たまご	こめ さとう ごま じゃがいも だんぷん	だいこん しょうが キャベツ アスパラな にんじん たまねぎ ほししいたけ ほうれんそう	598	26.9
12	木	ゆで中華麺	牛乳	みそラーメン くきわかめとこんにやくのごまサラダ てづくりさつまいもむしパン	ぎゅうにゅう ぶたにく なると みそ くきわかめ	ちゅうかめん こめあぶら ごま ごまあぶら こむぎこ こめこ さとう さつまいも	にんにく しょうが にんじん たまねぎ メンマ もやし ながねぎ キャベツ こんにやく コーン	688	26.2
13	金	ごはん	牛乳	たらのからあげアップルソースがけ こんコーンサラダ みぞれ汁	ぎゅうにゅう たら ぶたにく かまぼこ とうふ	こめ こめあぶら さとう だんぷん ノンエッグマヨネーズ ごま	りんご しょうが れんこん キャベツ こまつな コーン にんじん はくさい えのきたけ ながねぎ だいこん	623	24.0
16	月	ごはん	牛乳	給食総選挙こんだて チキンのチーズやき ツナポテトサラダ とんじる みかんゼリー	ぎゅうにゅう とり チーズ ツナ ぶたにく とうふ みそ	こめ じゃがいも こめあぶら さとう	にんにく しょうが パセリ にんじん キャベツ コーン たまねぎ こんにやく ながねぎ みかん だいこん	657	29.6
17	火	ごはん	牛乳	【食育の日こんだて あきた県】 ほっけのみそマヨやき たくあんあえ だまこなべ	ぎゅうにゅう ほっけ みそ かつおぶし とり にく	こめ ノンエッグマヨネーズ ごま ごまあぶら だまこもち	しょうが にんじん キャベツ こまつな たくあん はくさい ごぼう えのきたけ しらたき ながねぎ	614	25.7
18	水	ことうパン	牛乳	オムレツのトマトソースがけ もみの木サラダ パンPKンスープ	ぎゅうにゅう たまご ちくわ かまぼこ ベーコン しろいんげんまめ	コッペパン くらざとう だんぷん だいずあぶら こめあぶら こめこ	トマト ブロッコリー キャベツ たまねぎ にんじん かぼちゃ コーン パセリ	592	22.7
19	木	麦ごはん	牛乳	セルフのもずくそぼろどん ローストチーズポテト だいこんとわかめのみそ汁	ぎゅうにゅう ぶたにく だいず もずく あおのり チーズ とうふ わかめ みそ	こめ おおむぎ こめあぶら さとう じゃがいも	しょうが にんじん たまねぎ ピーマン だいこん ながねぎ	630	24.9
20	金	ごはん	牛乳	【冬至のこんだて】 かぼちゃひきにくフライ れんこんのきんぴら とうにゅうごまみそ汁	ぎゅうにゅう ぶたにく さつまあげ あつあげ だいず みそ とうにゅう	こめ パンこ こむぎこ だんぷん さとう ラード こめあぶら じゃがいも ごま	かぼちゃ れんこん にんじん こんにやく メンマ だいこん ごぼう ながねぎ	648	20.3
23	月	麦ごはん	牛乳	セルフのピビンパ チゲふうスープ ヨーグルト	ぎゅうにゅう ぶたにく なると とうふ みそ ヨーグルト	こめ おおむぎ こめあぶら さとう ごまあぶら ごま	にんにく きりぼしだいこん しらたき にんじん こまつな もやし はくさい えのきたけ キムチ には	629	26.5
24	火	麦ごはん	牛乳	ふゆやさいかレー ひじきとあおだいずのサラダ	ぎゅうにゅう ぶたにく だいず ひじき ハム あおだいず	こめ おおむぎ こめあぶら さといも カレールウ さとう	しょうが にんにく にんじん たまねぎ だいこん キャベツ コーン	633	21.7

一食平均エネルギー:626 Kcal

たんぱく質:25.0 g

脂質:18.3 g

食塩:2.0 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。ご了承ください。