

令和6年 12月分

## 学校給食こんだて表

〔清里小〕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	むぎこはん	牛乳	セルフのもずくそぼろどん あおのりローストポテト だいこんのみぞしる かくチーズ	ぎゅうにゅう ぶたにく だいすく もずく あおのり あつあげ みそ チーズ	こめ おおむぎ こめあぶら さとう じゅかいも	しょうが にんじん たまねぎ ピーマン だいこん ながねぎ こまつな	622	25.0
3火	ごはん	牛乳	さばのカレーやき さつまいもとブロッコリーのごまあえ かきたまわかめスープ	ぎゅうにゅう さば なると わかめ たまご	こめ さつまいも ごま さとう ごまあぶら でんぶん	しょうが たまねぎ ブロッコリー にんじん ながねぎ	623	26.9
4水	ごはん	牛乳	てっかみそ わふうマカロニサラダ すきやきふうに	ぎゅうにゅう いりだいす みそ かつおぶし ぶたにく やきどうふ	こめ こめあぶら さとう マカロニ ノンエッグマヨネーズ こま	ごぼう にんじん キャベツ ほうれんそう はくさい ながねぎ えのきだけ しらたき	642	26.5
5木	ソフトめん	牛乳	ビーンズミートソース じゃこサラダ	ぎゅうにゅう ぶたにく だいすく ちりめんじゃこ	ソフトめん こめあぶら さとう こめこ こめこのハヤシルウ 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 みずな	655	30.7
6金	ごはん	牛乳	【大雪献立】 たらのからあげぽかぽかソース こんコンサラダ みぞれじる	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 でんぶん ノンエッグマヨネーズ こま	しょうが れんこん キャベツ ほうれんそう コーン にんじん はくさい なめこ ながねぎ だいこん	614	25.0
9月	ごはん	牛乳	いわしのカリカリやき すいきののために ほうとうじる	ぎゅうにゅう いわし さつまあげ ぶたにく あぶらあげ みそ	こめ さとう じゃがいも こめパンこ なたねあぶら こめあぶら ほうとうめん	しょうが にんじん いもがら さやいんげん こんにゃく だいこん はくさい ごぼう かぼちゃ ながねぎ	605	22.4
10火	わかめこはん	牛乳	あつやきたまご さといもののために もやしのみぞしる	わかめ ぎゅうにゅう たまご ぶたにく あつあげ みそ だいす	こめ 水あめ さとう でんぶん だいすあぶら こめあぶら さといも ごまあぶら タピオカパール	しょうが にんにく にんじん ほししいたけ こんにゃく ながねぎ えのきだけ たまねぎ もやし こまつな	602	24.7
11水	むぎこはん	牛乳	セルフのピビンバ 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 あつあげ みそ ヨーグルト	こめ おおむぎ こめあぶら ごま さとう でんぶん ごまあぶら	にんにく きりほしだいこん しらたき にんじん ほうれんそう もやし はくさい えのきだけ キムチ ながねぎ にら しょうが	603	25.8
12木	ゆでちゅうか めん	牛乳	みそラーメン くきわかめのごまサラダ てづくりさつまいものこめこむしパン	ぎゅうにゅう ぶたにく なると みそ くきわかめ とうにゅう	ちゅうかめん こめあぶら ごま ごまあぶら 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 サラダこんにゃく コーン	656	25.3
13金	まるパン	牛乳	【ふるさと献立】 セルフのさめたつたバーガー <sup>1</sup> コールスローサラダ アスパラなのしおこうじスープ	ぎゅうにゅう さめ とりにく	まるパン こめこ でんぶん こめあぶら ごま さとう じゃがいも マカロニ	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 はくさい アスパラな	604	26.9
16月	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クリーミー	ぎゅうにゅう たら だいすたんぱく わかめ ぶたにく あつあげ	こめ ラード でんぶん パンこ こむぎこ さとう はるさめ ごまあぶら こめあぶら	コーン たまねぎ もやし にんじん だいこん ほししいたけ しょうが にんにく チンゲンサイ	600	22.3
17火	ごはん	牛乳	ほっけのみぞマヨやき たくあんあえ だまこなべ	ぎゅうにゅう ほっけ みぞ かつおぶし とりにく	こめ ノンエッグマヨネーズ ごま 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 だいこん ごぼう えのきだけ しらたき ながねぎ みずな はくさい	600	25.9
18水	むぎこはん	はっこうにゅう	ふゆやさいのカレー ひじきとあおだいすのサラダ ミニオムレツ	はっこうにゅう スキムミルク ぶたにく だいすく ひじき ハム あおだいす たまご	こめ おおむぎ さとう こめあぶら さといも カレールウ こめこ タピオカパール	いちご 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	605	22.7
19木	ごはん	牛乳	【冬至献立】 かぼちゃひきにくフライ れんこんのきんぴら とうにゅうごまみぞしる	ぎゅうにゅう ぶたにく さつまあげ あつあげ だいすく みそ とうにゅう	こめ パンこ こむぎこ でんぶん さとう こめあぶら じゃがいも ごま ラード	かぼちゃ れんこん にんじん こんにゃく メンマ サヤイんげん だいこん ごぼう ながねぎ	647	20.2
20金	こくとうパン	牛乳	【クリスマス献立】 とりにくのコーンフレークやき もみのきサラダ パンプキンポタージュ クリスマスデザート	ぎゅうにゅう とりにく かまぼこ ベーコン しろいんげんまめ とうにゅう	コッペパン くろざとう ノンエッグマヨネーズ コーンフレーク こめあぶら こめこ クリスマスデザート	にんにく 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	636	27.3
23月	むぎこはん	牛乳	セルフのしおだれやきにくどん みそボテト あつあげとキャベツのスープ	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 でんぶん ごまあぶら 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 レモンじる キャベツ しめじ こまつな	613	23.3

一食平均エネルギー：620 Kcal

たんぱく質：25.1 g

脂質：18.1 g

食塩：2.0 g

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