

令和6年 12月分

# 学校給食献立表

[牧中学校]上越市教育委員会

日	曜	献立名		使用材料名			エネルギー Kcal	たんぱく質 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	ごはん	牛乳	鮭のみぞれあんかけ ブロッコリーの昆布あえ かぶと厚揚げのすまし汁	牛乳 さけ 昆布 厚揚げ	米 でんぷん 米油 砂糖 ごま油 じゃがいも	だいこん ブロッコリー キャベツ にんじん かぶ えのきたけ 長ねぎ こんにゃく	725	32.2
3	火	ごはん	牛乳	セルフのビビンバ わかめスープ お米のパパロア	牛乳 豚肉 みそ かまぼこ わかめ	米 米油 砂糖 ごま油 ごま	しょうが にんにく しらたき たけのこ ほうれん草 もやし にんじん キャベツ たまねぎ とうもろこし	748	28.6
4	水	ソフトめん	牛乳	ししゃもの天ぷら 小松菜のさっぱりあえ 冬野菜のかき玉汁	牛乳 子持ちししゃも かつお節 油揚げ かまぼこ 卵	ソフト麺 小麦粉 ノンエッグマヨネーズ 米油 でんぷん	キャベツ こまつな にんじん とうもろこし はくさい ★だいこん 長ねぎ	845	39.2
5	木	ごはん	牛乳	鯖のカレーこうじ焼き 切干大根の炒め煮 厚揚げのみそ汁	牛乳 さば さつま揚げ 厚揚げ みそ 大豆	米 米油 砂糖 じゃがいも	にんじん ★切り干し大根 さやいんげん もやし たまねぎ こまつな	761	33.5
6	金	黒糖 コッパン	牛乳	チーズオムレツ ツナとブロッコリーのサラダ 洋風肉じゃが	牛乳 卵 チーズ ツナ 豚肉 白いんげん	コッパン 黒砂糖 砂糖 米油 じゃがいも	キャベツ きゅうり ブロッコリー たまねぎ にんじん セロリー こんにゃく	767	32.1
9	月	ごはん	牛乳	野菜菜ふりかけ 磯マヨネーズあえ あったか塩おでん	牛乳 かつお節 ハム のり うずら卵 竹輪 昆布	米 米油 砂糖 ごま ごま油 ノンエッグマヨネーズ 麩	野沢菜 キャベツ にんじん ほうれん草 ★だいこん こんにゃく	711	23.6
10	火	ごはん	牛乳	【ふるさと献立】 さめのフライごまけチャップソース 風味あえ ぼかぼか甘酒汁	牛乳 さめ 茎わかめ 豆腐 みそ	米 パン粉 小麦粉 米油 砂糖 ごま ごま油 じゃがいも 甘酒	キャベツ きゅうり にんじん はくさい なめこ ごぼう 長ねぎ	750	28.5
11	水	中華めん	飲む ヨーグルト	五目ラーメンスープ こんこんコンソメスナック もやしの中華あえ	飲むヨーグルト 豚肉 なると 大豆 青のり	中華麺 米油 でんぷん さつまいも ごま油 ごま	はくさい たまねぎ チンゲンサイ にんじん たけのこ とうもろこし れんこん ごぼう もやし きゅうり	766	30.3
12	木	ごはん	牛乳	豚肉とれんこんの甘酢炒め ナッツ&ポテト チンゲン菜スープ	牛乳 豚肉 豆腐	米 米油 砂糖 でんぷん ごま油 じゃがいも オリーブ油 アーモンド	れんこん にんじん さやいんげん にんにく たまねぎ チンゲンサイ えのきたけ	729	29.5
13	金	丸パン	牛乳	セルフのメンチカツバーガー フレンチサラダ 白菜の豆乳クリーム煮	牛乳 鶏肉 ベーコン 白いんげん 豆乳	丸パン たまねぎ 米油 じゃがいも 米粉	キャベツ きゅうり とうもろこし はくさい 玉ねぎ にんじん	819	32.8
16	月	ごはん	牛乳	【食育の日献立】 日本一周めぐり～関東地方～ いかのねぎソースがけ こんにゃくきんぴら おつきりこみ	牛乳 いか 竹輪 油揚げ みそ	米 でんぷん 米油 砂糖 ごま油 さといも ほうとう麺	長ねぎ しょうが ごぼう にんじん さやいんげんこんにゃく はくさい ★だいこん	744	29.0
17	火	ごはん	牛乳	鶏肉の和風ハーブ焼き ほうれん草のごまネーズあえ 豆乳仕立てのみそ汁	牛乳 鶏肉 豆腐 みそ 豆乳	米 ノンエッグマヨネーズ ごま さつまいも	にんにく バジル もやし にんじん ほうれん草 はくさい えのきたけ 長ねぎ	771	29.2
18	水	ごはん	牛乳	厚揚げのピリ辛炒め わかめと糸かまのサラダ 白菜とたまごの中華スープ	牛乳 豚肉 厚揚げ みそ わかめ 糸かまぼこ 卵	米 米油 砂糖 でんぷん ごま油 ごま じゃがいも	もやし にんじん チンゲンサイ しょうが たけのこ キャベツ きゅうり はくさい たまねぎ ほうれん草	729	28.9
19	木	ごはん	牛乳	寒鯖のみそ漬け焼き かぶの浅漬け すき焼き風煮	牛乳 さわら みそ 豚肉 豆腐	米 砂糖	かぶ キャベツ きゅうり はくさい にんじん 長ねぎ えのきたけ こんにゃく	723	35.7
20	金	ごはん	牛乳	【冬至献立】 冬至のかぼちゃカレー ひじきのマリネ いちごプリン	牛乳 鶏肉 大豆 ひじき ツナ	米 米油 小麦粉 パーム油 なたね油 砂糖	かぼちゃ にんじん たまねぎ しめじ りんご ★だいこん きゅうり とうもろこし	852	25.4
23	月	ごはん	牛乳	鯖と大豆のチリソース ほうれん草と春雨のサラダ ひき肉と大根のスープ	牛乳 たら 豚肉 大豆	米 でんぷん 米油 砂糖 春雨 ごま油	たまねぎ しょうが にんにく ほうれん草 キャベツ にんじん ★だいこん はくさい 長ねぎ とうもろこし	793	27.4

一食平均エネルギー:765 Kcal

たんぱく質:30.4 g

脂質:22.6 g

食塩:2.6 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。・★の食材は牧区でとれた野菜です。