

令和6年 12月分

学 校 給 食 献 立 表

〔吉川中〕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	麦ごはん	牛乳	セルフのもずくそばろ丼 青のりローストップト 大根のみそ汁 角チーズ	牛乳 豚肉 大豆 もずく 青のり 厚揚げ みそ チーズ	米 大麦 米油 砂糖 じゃが芋	しょうが にんじん 玉ねぎ ピーマン 大根 長ねぎ 小松菜	794	29.7
3	火	ごはん	牛乳	さばのカレー焼き さつまいもとブロッコリーのごまあえ ふわふわ卵のわかめスープ	牛乳 さば なた わかめ 卵	米 さつまいも ごま 砂糖 ごま油 じゃがいも パン粉	しょうが 玉ねぎ ブロッコリー にんじん	797	33.6
4	水	ごはん	牛乳	鉄火みそ 和風マカロニサラダ すき焼き風煮	牛乳 炒り大豆 みそ ツナ かつお節 豚肉 焼き豆腐	米 米油 砂糖 マカロニ ひ	ごぼう にんじん キャベツ ブロッコリー 白菜 長ねぎ えのきたけ しらたき	795	33.6
5	木	ごはん	牛乳	【大雪献立】 鰯の唐揚げぽかぽかソース こんコーンサラダ みぞれ汁	牛乳 たら 豚肉 かまぼこ 豆腐	米 米油 砂糖 でんぱん ノンエッグマヨネーズ ごま	しょうが れんこん キャベツ ほうれん草 コーン にんじん 白菜 なめこ 長ねぎ 大根	769	30.5
6	金	ソフト麺	牛乳	ビーンズミートソース じゃこサラダ	牛乳 豚肉 大豆 ちりめんじゃこ	ソフトめん 米油 砂糖 ハヤシルウ 米粉 ごま油	しょうが にんにく にんじん 玉ねぎ エリンギ トマト 白菜 みずな	821	38.0
9	月	ごはん	牛乳	いわしのカリカリ焼き ずいきの炒め煮 ほうとう汁	牛乳 いわし さつま揚げ 豚肉 油揚げ みそ	米 砂糖 でんぱん 米パン粉 なたね油 米油 ほうとう麺	しょうが にんじん いもがら さやいんげん こんにゃく 大根 白菜 ごぼう かぼちゃ 長ねぎ	764	27.0
10	火	わかめごはん	牛乳	厚焼きたまご 里芋の炒め煮 もやしのみそ汁	わかめ 牛乳 卵 豚肉 油揚げ みそ 大豆	米 水あめ 砂糖 でんぱん 大豆油 米油 里いも ごま油	しょうが にんにく にんじん 干しいたけ こんにゃく 長ねぎ えのきたけ 玉ねぎ もやし 小松菜	752	28.2
11	水	丸パン	牛乳	【ふるさと献立】 セルフのさめたつたバーガー コールスローサラダ アスパラ菜の塩こうじスープ	牛乳 さめ ベーコン	丸パン 米粉 でんぱん 米油 ごま 砂糖 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 玉ねぎ 白菜 アスパラ菜	764	33.0
12	木	麦ごはん	牛乳	セルフのビビンバ チゲ風スープ ヨーグルト	牛乳 豚肉 なた 厚揚げ みそ ヨーグルト	米 大麦 米油 ごま 砂糖 でんぱん ごま油	にんにく 切干大根 しらたき もやし にんじん ほうれん草 白菜 キムチ えのきたけ 長ねぎ なら しょうが	744	30.8
13	金	ゆで中華麺	牛乳	みそラーメン 茎わかめのごまサラダ 手作りさつまいもの米粉蒸しパン	牛乳 豚肉 なた みそ 茎わかめ 豆乳	中華麺 米油 ごま ごま油 米粉 砂糖 さつまいも	にんにく しょうが にんじん 玉ねぎ メンマ もやし 長ねぎ キャベツ サラダこんにゃく コーン	815	30.8
16	月	ごはん	牛乳	コーン焼売 春雨サラダ うずらの卵入り大根の オイスターソース煮	牛乳 たら 大豆 わかめ 豚肉 うずら卵 厚揚げ	米 ラード でんぱん パン粉 小麦粉 砂糖 春雨 ごま油 米油	コーン 玉ねぎ もやし にんじん 大根 干しいたけ しょうが にんにく チンゲンサイ	796	29.0
17	火	ごはん	牛乳	【食育の日献立:秋田県】 ほっけのみそマヨ焼き たくあんあえ だまこ鍋	牛乳 ほっけ みそ かつお節 鶏肉	米 ノンエッグマヨネーズ ごま だまこ餅	しょうが にんじん キャベツ 小松菜 たくあん 大根 ごぼう まいたけ しらたき 長ねぎ 水菜	764	32.2
18	水	こくとうパン	牛乳	【クリスマス献立】 鶏肉のコーンフ레이크焼き もみの木サラダ パンプキンポタージュ	牛乳 鶏肉 かまぼこ ベーコン 白いんげん豆 豆乳	コッペパン 黒砂糖 ノンエッグマヨネーズ コーンフ레이크 米油 米粉	にんにく ブロッコリー キャベツ 玉ねぎ にんじん かぼちゃ コーン パセリ	802	35.3
19	木	麦ごはん (ストロベ リー)	発酵乳	冬野菜のカレー ひじきと青大豆のサラダ ミニオムレツ	発酵乳 豚肉 大豆 ひじき 青大豆 卵	米 大麦 砂糖 米油 さといも カレールウ 米粉 でんぱん	いちご しょうが にんにく 玉ねぎ にんじん 大根 ブロッコリー キャベツ コーン	753	26.6
20	金	ごはん	牛乳	【冬至献立】 かぼちゃひき肉フライ れんこんのきんぴら 豆乳ごまみそ汁 ゆずゼリー	牛乳 豚肉 さつま揚げ 厚揚げ 大豆 みそ 豆乳	米 パン粉 小麦粉 砂糖 でんぱん 米油 ごま じゃがいも ラード	かぼちゃ れんこん にんじん こんにゃく メンマ さやいんげん 大根 ごぼう 長ねぎ ゆず 玉ねぎ	858	25.0
23	月	麦ごはん	牛乳	セルフの塩だれ焼き肉丼 みそポテト 厚揚げとキャベツのスープ	牛乳 豚肉 みそ 厚揚げ	米 大麦 米油 砂糖 でんぱん ごま油 じゃがいも	しょうが にんにく もやし にんじん 玉ねぎ 長ねぎ レモン汁 キャベツ しめじ 小松菜	766	28.2

一食平均エネルギー:785 Kcal

たんぱく質:30.7 g

脂質:21.3 g

食塩:2.5 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。