

令和6年 12月分

学 校 給 食 献 立 表

〔三和中〕上越市教育委員会

日	曜	献 立 名			使 用 材 料 名			エネルギー	たん白質	脂質	塩分
		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	Kcal	g	g	g
2	月	ごはん	牛乳	セルフのもずくそばろ丼 青のりチーズポテト 大根のみそ汁	牛乳 豚肉 大豆 もずく 青のり チーズ 厚揚げ みそ	米 米油 砂糖 じゃがいも	しょうが にんじん 玉ねぎ ピーマン 大根 長ねぎ 小松菜	771	31.3	24.0	2.6
3	火	ごはん	牛乳	さばのカレー焼き のり酢あえ わかめのかきたま汁	牛乳 さば ツナ のり なると わかめ 卵	米 じゃがいも 片栗粉	しょうが 玉ねぎ もやし ほうれん草 にんじん	758	35.0	21.6	2.5
4	水	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 厚揚げ みそ	米 砂糖 米油 里いも ごま油 タピオカでんぷん 大豆油	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	743	29.3	20.8	3.0
5	木	ソフト麺	牛乳	ビーンズミートソース じゃこキャベツサラダ	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 ごま	しょうが にんにく にんじん 玉ねぎ エリンギ トマト キャベツ みずな	833	38.5	19.9	2.6
6	金	ごはん	牛乳	【大雪献立】 鱈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 片栗粉 ごま ノンエッグマヨネーズ	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	759	30.4	23.7	1.8
9	月	ごはん	牛乳	いわしのカリカリ焼き 切干大根の炒り煮 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 じゃがいも 米油 ほうとう麺 米バン粉	しょうが 切干大根 にんじん こんにゃく さやいんげん 大根 白菜 ごぼう かぼちゃ 長ねぎ	755	26.7	18.6	2.0
10	火	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 なると 厚揚げ みそ ヨーグルト	米 大麦 米油 ごま 砂糖 片栗粉 ごま油	にんにく 切干大根 しらたき にんじん ほうれん草 もやし 白菜 えのきたけ 長ねぎ にら しょうが	758	30.8	18.6	2.4
11	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 かつお節 豚肉 焼き豆腐	米 米油 砂糖 マカロニ ノンエッグマヨネーズ 麩	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	785	31.3	23.1	2.2
12	木	ゆで中華麺	牛乳	みそラーメン 茎わかめのごまサラダ 手作りさつまいも蒸しパン	牛乳 豚肉 なると 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	816	30.8	18.7	2.7
13	金	丸パン	牛乳	【ふるさと献立】 セルフのさめ竜田バーガー コールスローサラダ 青菜の塩こうじスープ	牛乳 さめ ベーコン	丸パン 米粉 片栗粉 米油 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	756	32.8	27.7	3.3
16	月	ごはん	牛乳	コーン焼売 春雨サラダ 大根と厚揚げの オイスターソース煮	牛乳 たら わかめ 豚肉 厚揚げ うずら卵	米 片栗粉 パン粉 小麦粉 砂糖 春雨 ごま油 米油 ラード	コーン 玉ねぎ もやし にんじん しょうが にんにく 大根 干しいたけ チンゲンサイ	779	28.7	22.3	2.4
17	火	ごはん	牛乳	【食育の日: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 えのきたけ しらたき 長ねぎ 水菜	755	32.1	18.1	2.2
18	水	ごはん	牛乳	【冬至献立 ～12月21日は冬至～】 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 米油 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 さやいんげん 大根 ごぼう 長ねぎ ゆず	841	24.7	25.6	2.4
19	木	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 米油 砂糖 片栗粉 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 キャベツ しめじ 小松菜	747	27.6	18.4	2.2
20	金	黒糖パン	牛乳	チキンソテーのトマトソースかけ 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	コッペパン 黒砂糖 米油 米粉 甘酒	トマト にんじん キャベツ ブロッコリー 玉ねぎ かぼちゃ コーン パセリ	761	35.8	21.4	2.8
23	月	ごはん	牛乳	ますの塩こうじ焼き ポテトサラダ なめこのみそ汁	牛乳 ます ハム 豆腐 油揚げ みそ 大豆	米 じゃがいも 砂糖 ノンエッグマヨネーズ	しょうが にんにく キャベツ にんじん コーン 白菜 なめこ 長ねぎ 小松菜	779	33.8	23.0	1.9
24	火	麦ごはん	発酵乳 (いちご)	冬野菜ポークカレー 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 じゃがいも カレールウ 米粉 タピオカでんぷん	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	738	25.0	14.6	2.4

一食平均エネルギー:773 Kcal たんぱく質:30.9 g 脂質:21.2 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。