

学校給食献立表

日	曜	献立名			使用材料名			エネルギー Kcal	たん白質 g	脂質 g	食塩 相当量 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	ソフト麺	牛乳	季節野菜のミートソース じゃこキャベツサラダ チーズ	牛乳 豚肉 大豆 わかめ チーズ ちりめんじゃこ	ソフトめん 米油 ハヤシルウ 砂糖 米粉 ごま油	しょうが にんにく にんじん 玉ねぎ 大根 白菜 しめじ トマト キャベツ コーン	836	34.7	22.7	2.7
3	火	ごはん	牛乳	さばのカレー焼き 和風マカロニサラダ かきたまみそ汁	牛乳 さば ツナ 卵 みそ	米 マカロニ 米油 砂糖 じゃがいも	しょうが 玉ねぎ キャベツ にんじん コーン 白菜 長ねぎ	801	35.6	23.6	2.5
4	水	ごはん	牛乳	鉄火みそ さつまいもとブロッコリーの ごまサラダ すき焼き風煮	牛乳 炒り大豆 みそ 豚肉 焼き豆腐	米 ごま油 砂糖 さつまいも ごま ふ	ごぼう にんじん しょうが キャベツ ブロッコリー 白菜 長ねぎ えのきたけ しらたき	770	30.0	19.3	2.0
5	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 大豆 厚揚げ なたと 卵 みそ ヨーグルト	米 大麦 ごま油 ごま 砂糖 でんぷん	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 キムチ 長ねぎ しょうが	787	33.3	22.9	2.4

☆大雪献立 7日は、季節の移り変わりを知る二十四節気の「大雪」（雪が盛んに降りだす頃）です。雪や冬をイメージした献立となっています。

6	金	ごはん	牛乳	【大雪献立】 鱈の唐揚げほかほかソース 雪やこんこんサラダ みぞれ汁	牛乳 たら かまぼこ 豚肉 豆腐	米 米油 砂糖 ごま油 でんぷん	しょうが れんこん キャベツ ブロッコリー にんじん 白菜 なめこ 長ねぎ 大根	731	30.8	18.9	2.0
9	月	ゆで中華麺	牛乳	みそラーメン 茎わかめのサラダ 手作りさつまいもの蒸しケーキ	牛乳 豚肉 大豆 なたと みそ 茎わかめ 豆乳	中華麺 米油 ごま ごま油 砂糖 米粉 さつまいも	にんにく しょうが にんじん 玉ねぎ もやし 長ねぎ キャベツ サラダこんにゃく コーン	804	30.8	18.0	2.3
10	火	ごはん	牛乳	めぎすの薬味焼き ずいきの炒め煮 名立野菜の豚汁	牛乳 めぎす 油揚げ さつまいも 豚肉 豆腐 みそ	米 ごま 米油 ごま油 砂糖 さといも	長ねぎ しょうが にんじん いもがら こんにゃく 白菜 ごぼう	749	34.8	19.6	2.2
11	水	黒糖パン	牛乳	オムレツ ポテトサラダ 季節のミネストローネ	牛乳 卵 ハム ベーコン 大豆	コッペパン 黒砂糖 砂糖 じゃがいも マヨネーズ 米油 でんぷん	きゅうり コーン にんにく にんじん 大根 白菜 トマト	780	31.6	27.5	3.3
12	木	ごはん	牛乳	コーン焼売 春雨サラダ 冬野菜のオイスターソース煮	牛乳 たら 豚肉 厚揚げ うずら卵	米 でんぷん パン粉 小麦粉 砂糖 春雨 ごま油 ごま 米油 さといも ラード	コーン 玉ねぎ キャベツ ほうれん草 にんじん にんにく しょうが 大根 白菜 しめじ 長ねぎ	806	29.6	22.0	2.4

☆食育の日献立：秋田県 「いぶりがっこ」（燻製干しのたくあん漬け）から、「たくあん和え」を取り入れました。また、郷土料理の「だまこ鍋」を取り入れました。秋田の米「あきたこまち」を粒が残る程度につぶし、丸めた「だまこもち」が入っています。

13	金	ごはん	牛乳	【食育の日献立：秋田県】 ほっけのみそマヨネーズ焼き たくあんあえ だまこ鍋	牛乳 ほっけ みそ かつお節 鶏肉	米 マヨネーズ 米粉 ごま だまこ餅	しょうが キャベツ ほうれん草 たくあん にんじん 大根 えのきたけ しらたき ごぼう 長ねぎ 水菜 白菜	774	33.0	19.4	2.4
16	月	麦ごはん	牛乳	冬野菜のカレー ひじきと青大豆のサラダ	牛乳 豚肉 大豆 ひじき 青大豆	米 大麦 米油 じゃがいも カレールウ 米粉 砂糖	しょうが にんにく 玉ねぎ にんじん 大根 白菜 ブロッコリー キャベツ コーン	755	27.6	20.0	2.1
17	火	ごはん	牛乳	厚焼きたまご 里芋の炒め煮 ほうれん草のごまみそ汁	牛乳 卵 豚肉 豆腐 みそ	米 砂糖 でんぷん さといも 米油 ごま ねりごま ごま油 大豆油	にんじん 干しいたけ こんにゃく しょうが にんにく 長ねぎ 大根 白菜 ほうれん草	790	30.5	25.0	2.5

☆ふるさと献立 江戸時代から上越で食べられてきたという「サメ」を使います。フライにして、パンに挟んでいただきます。毎年、年末には、上越の魚市場でサメのセリが行われています。

18	水	丸パン	牛乳	【ふるさと献立】 セルフのさめカツバーガー アスパラ菜のコールスローサラダ 名立野菜のスープ	牛乳 さめ 卵 ベーコン	丸パン 小麦粉 パン粉 米油 砂糖 じゃがいも	アスパラ菜 キャベツ にんじん コーン 大根 白菜	815	34.9	31.1	3.4
19	木	ごはん	牛乳	スタミナ焼き肉 みそポテト 厚揚げと大根のスープ	牛乳 豚肉 みそ 厚揚げ	米 米油 砂糖 じゃがいも ごま油	にんにく にんじん こんにゃく もやし 長ねぎ 玉ねぎ 大根 ほうれん草	751	30.6	19.8	2.3

☆冬至献立 冬至にかぼちゃを食べたり、ゆず湯に入ったりすると風邪をひかないと伝えられています。また、こんにゃくは「砂おろし」とも呼ばれ、冬至にこんにゃくを食べることで「お腹の掃除」をし、新年を健康に迎えられるよう願う意味があります。

20	金	ごはん	牛乳	【冬至献立】 ますの塩こうじ焼き れんこんのきんぴら 冬至かぼちゃのみそ汁 ゆずゼリー	牛乳 ます さつまいも 厚揚げ 大豆 みそ	米 ごま油 砂糖	しょうが にんにく れんこん にんじん こんにゃく さやいんげん 大根 ごぼう かぼちゃ ゆず	774	33.3	18.3	2.1
23	月	カレー 麦ごはん	のむ ヨーグルト ストロベリー	【クリスマス献立】 鶏肉のコーンフレーク焼き もみの木サラダ ツナシチュー	のむヨーグルト 鶏肉 かまぼこ ツナ 白いんげん豆 牛乳	米 大麦 マヨネーズ コーンフレーク 米油 砂糖 じゃがいも 米粉	にんにく ブロッコリー キャベツ にんじん 玉ねぎ しめじ 白菜	782	29.4	18.0	2.2
24	火	麦ごはん	牛乳	セルフのもずくそばろ井 青のりチーズポテト 冬野菜のみそ汁	牛乳 豚肉 大豆 もずく チーズ 青のり 厚揚げ みそ	米 大麦 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 白菜 長ねぎ	793	31.4	24.5	2.6

【12月の名立産野菜】 大根 白菜 長ねぎ さつまいも 里芋 いもがら 干し椎茸

一食平均エネルギー：782 Kcal

たんぱく質：31.9 g

脂質：21.8 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。ご了承ください。