

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			
2	月	ごはん	牛乳	じょうえつさん だいずいりコロッケ いそマヨサラダ かきたまみそしる	牛乳 大豆 豚肉 のり 豆腐 卵 みそ	ごはん じゃがいも 米油 小麦粉 ノンエッグマヨネーズ パン粉 でんぷん	たまねぎ キャベツ ほうれん草 にんじん だいこん えのきたけ 長ねぎ	656	20.9
3	火	ごはん	牛乳	ヤンニョムチキン ごまいりチョレギサラダ トックスープ	牛乳 鶏肉 みそ	ごはん じゃがいも 米油 さとう ごま油 ごま トック	ほうれん草 もやし ホールコーン にんにく 長ねぎ レモン にんじん だいこん たまねぎ はくさい	602	21.5
4	水	ソフトめん	牛乳	あんかけじる ちくわのおこのみやき ゆかりあえ	牛乳 豚肉 油揚げ なると ちくわ 花がつお 青のり	ソフトめん でんぷん ノンエッグマヨネーズ	にんじん たまねぎ えのきたけ 長ねぎ はくさい もやし 赤じそ	646	29.0
5	木	ごはん	牛乳	あつあげとキャベツのみそいため のりしおポテト いわしのつみれじる	牛乳 豚肉 厚揚げ みそ 青のり いわし たら 大豆	ごはん 米油 さとう でんぷん じゃがいも なたね油	にんにく しょうが にんじん キャベツ たまねぎ はくさい えのきたけ 長ねぎ	648	25.5
6	金	ごはん	牛乳	いかのサラサあげ ひじきとだいずのいために しおこうじじる	牛乳 いか ひじき 油揚げ さつまあげ 青大豆 豆腐	ごはん でんぷん 米粉 米油 さとう	しょうが にんじん こんにゃく はくさい えのきたけ 長ねぎ	643	26.2
9	月	むぎごはん	牛乳	こんさいカレー あおだいずサラダ	牛乳 豚肉 青大豆	ごはん 大麦 カレールウ 米油 さといも ごま油	にんにく しょうが たまねぎ にんじん れんこん キャベツ ブロッコリー ホールコーン	633	20.4
10	火	ごはん	牛乳	さけのみそマヨやき のりずあえ さといもとだいこんのそぼろに	牛乳 さけ みそ のり 豚肉 大豆 厚揚げ	ごはん 米油 さといも ノンエッグマヨネーズ さとう でんぷん	にんじん もやし ほうれん草 しょうが たまねぎ だいこん こんにゃく	657	31.3
11	水	ゆで ちゅうかめん	はっこう乳 マスカット味	みそラーメンスープ ごまいりだいがくいも きりぼしだいこんとツナのナムル	発酵乳（マスカット味） 豚肉 なると みそ ツナ	中華めん 米油 さとう さつまいも ごま ごま油	にんにく しょうが たまねぎ にんじん キャベツ メンマ 長ねぎ 切干大根 ほうれん草	657	23.6
12	木	ごはん	牛乳	さばのにはいずやき こんぶあえ すきやきに	牛乳 さば こんぶ 豚肉 焼き豆腐	ごはん 米油 ふ さとう	キャベツ ほうれん草 にんじん はくさい えのきたけ しらたき 長ねぎ	647	31.1
13	金	ごはん	牛乳	あつあげのごまみそだれがけ くきわかめのきんぴら のっぺいじる	牛乳 厚揚げ みそ 鶏肉 くきわかめ さつまあげ ちくわ	ごはん さとう ごま でんぷん 米油 さといも	にんじん こんにゃく メンマ だいこん ごぼう	618	22.1
★16日は、食育の日献立「給食で日本を旅しよう」です。北海道の郷土料理「豚丼」や「石狩汁」を味わいましょう。									
16	月	ごはん	牛乳	【食育の日こんだて ～ほっかいどう～】 セルフのぶたどん コーンおひたし いしかりじる	牛乳 豚肉 さけ 豆腐 大豆 みそ	ごはん 米油 さとう でんぷん ごま油	にんにく たまねぎ にんじん はくさい ほうれん草 長ねぎ ホールコーン だいこん しょうが	611	26.2
★17日は、ふるさと献立です。上越地域で正月料理として欠かせない「さめ」を味わいましょう。									
17	火	丸パン	牛乳	【ふるさと献立】 セルフのさめのからあげバーガー ブロッコリーのサラダ ほっこり あまざけいりスープ	牛乳 さめ 豆腐 かまぼこ	丸パン でんぷん 米粉 米油 さとう じゃがいも 甘酒	しょうが キャベツ ブロッコリー にんじん はくさい 長ねぎ	607	26.8
18	水	ゆでうどん	牛乳	カレーなんばんじる いわしのカリカリやき だいこんのあまずあえ	牛乳 豚肉 油揚げ いわし	うどん カレールウ でんぷん さとう 玄米 じゃがいも なたね油 米油 水あめ パーム油	にんじん たまねぎ きゅうり しめじ 長ねぎ しょうが だいこん	698	24.9
★19日はクリスマス献立です。一足早くクリスマスにちなんだ献立を味わいましょう。									
19	木	キャラットライス	牛乳	【クリスマスこんだて】 チキンコーンライス もみのきサラダ ながれぼし☆スープ こめこのいちごクレープ	牛乳 鶏肉 ベーコン ツナ 白いんげん豆 豆乳 大豆	ごはん 大麦 米油 さとう マカロニ なたね油 米粉 でんぷん 小麦粉 水あめ むらさきいも	にんじん たまねぎ ホールコーン もやし ブロッコリー はくさい パセリ いちご レモン トマト ほうれん草 かぼちゃ	649	22.7
★20日は、冬至の献立です。「ほうとう汁」を食べて、かぜなどをひかないようにしましょう。									
20	金	ごはん	牛乳	【とうじこんだて】 のりつくだに あつやきたまご れんこんのきんぴら ほうとうじる	のり 牛乳 卵 油揚げ さつまあげ 豚肉 みそ	ごはん 水あめ さとう ごま油 冷凍ほうとう麺 でんぷん なたね油	れんこん にんじん ごぼう たまねぎ こんにゃく はくさい かぼちゃ 長ねぎ	622	22.5
23	月	ごはん	牛乳	セルフのキムタクどん ごまあえ もずくのみそしる	牛乳 豚肉 豆腐 もずく かまぼこ みそ	ごはん 米油 ごま油 でんぷん ごま さとう じゃがいも	たまねぎ キムチ たくあん 小松菜 キャベツ にんじん 長ねぎ	608	22.1
24	火	ごはん	牛乳	ハヤシライス キャベツとハムの レモンこうじサラダ	牛乳 豚肉 大豆 ハム	ごはん 米油 じゃがいも ハヤシルウ	しょうが にんじん たまねぎ エリンギ トマト キャベツ ホールコーン レモン	659	22.2

一食平均エネルギー：639 Kcal

たんぱく質：24.6 g

脂質：17.4 g

食塩：1.9 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。