

学校給食こんだて表

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		
1	月	ごはん	牛乳	じょうえつさん だいすいりコロッケ コーンおひたし たら汁	牛乳 大豆 豚肉 たら あぶらあげ みそ	ごはん じやがいも パン粉 でんぶん 米油	たまねぎ ほうれんそう ごぼう ホールコーン キャベツ はくさい にんじん だいこん 長ねぎ しょうが	617	22.2
2	火	ごはん	牛乳	いわしのカリカリやき もやしとこまつなのナムル だいこんとあつあげの オイスターソースに	牛乳 いわし 豚肉 厚揚げ	ごはん さとう 米粉 じやがいも でんぶん 玄米 米油 ごま油	しょうが もやし 小松菜 にんじん だいこん たまねぎ 干しこいたけ 長ねぎ	653	24.7
<p>★3日は小川未明さんの作品に関わる献立です。小川未明さんは上越市出身の童話作家です。高田図書館の中にある小川未明文学館が今年で開館20周年を迎え、特別展が12月14日までやっています。</p>									
3	水	ゆでうどん	牛乳	【小川未明文学館開館20周年記念】 つきよとめがねのスープ きんのわのくるまふ のばらのサラダ	牛乳 豚肉 ちくわ かまぼこ わかめ ハム	うどん ふ でんぶん 米粉 米油 さとう	だいこん にんじん たまねぎ 長ねぎ 水菜 キャベツ ホールコーン	633	23.4
4	木	ごはん	牛乳	ぶたにくのこめこみソースがけ やさいとじやがいもの ガーリックソテー はくさいとわかめのスープ	牛乳 豚肉 みそ 冷凍豆腐 わかめ 千切りかまぼこ	ごはん 米油 さとう 米粉 じやがいも	ブロッコリー にんじん にんにく はくさい えのきたけ 長ねぎ	601	24.5
5	金	ごはん	牛乳	あつあげのごまだれがけ のりずあえ しおこうじおでん	牛乳 厚揚げ のり ちくわ 鶏肉 こんぶ	ごはん さとう ごま でんぶん さといも なたね油	もやし ほうれんそう にんじん だいこん こんにゃく たまねぎ ににく しょうが	633	24.5
8	月	むきごはん	牛乳	こんさいカレー はくさいとわかめのサラダ チョコクレープ	牛乳 豚肉 冷凍わかめ ツナ 豆乳 大豆	ごはん 大麦 米油 さといも カレールウ さとう 大豆油 米粉 でんぶん	ににく しょうが にんじん だいこん たまねぎ れんこん はくさい	680	18.8
9	火	こくどうパン	牛乳	ハンバーグとうにゅう シュレッドやき キャベツとコーンのサラダ だいこんのミネストローネ	牛乳 鶏肉 豚肉 大豆 豆乳 シュレッド 大豆	パン 黒ざとう ラード 果糖 でんぶん さとう ノンエッグマヨネーズ 米油 じやがいも	たまねぎ パセリ キャベツ ブロッコリー ホールコーン だいこん にんじん トマト	646	26.3
10	水	ソフトめん	牛乳	すきやきじる おかかあえ きなこまめ	牛乳 豚肉 焼き豆腐 花がつお 大豆 きなこ	ソフトめん さとう	にんじん はくさい えのきたけ 長ねぎ もやし ほうれんそう	642	30.9
<p>★11日は「ふるさと献立」です。上越地域の食文化であるさめや発酵食品を味わいます。</p>									
11	木	ごはん	牛乳	【ふるさと献立】 さめのからあげごま ケチャップソース ゆかりあえ きゅうしょくばん さかきんはつこうなべ	牛乳 さめ 鶏肉 豆腐 みそ	ごはん でんぶん 米粉 米油 さとう ごま	しょうが もやし キャベツ きゅうり 赤じそ にんじん だいこん はくさい しめじ 長ねぎ	648	25.2
<p>★12日は「げんえんの日献立」です。しおこうじやあおのりを使うと塩を使う量を減らしても、おいしく食べることができます。</p>									
12	金	ごはん	牛乳	【げんえんの日献立】 あつあげとキャベツの しおこうじいため のりしおポテト だいこんのみそしる	牛乳 豚肉 厚揚げ 青のり 油揚げ みそ	ごはん 米油 でんぶん じやがいも	しょうが にんじん キャベツ たまねぎ だいこん えのきたけ 長ねぎ	620	21.7
15	月	ごはん	牛乳	あつやきたまご ごもくまめ みそにくじやが	牛乳 卵 大豆 豚肉 さつまあげ 厚揚げ みそ	ごはん さとう 米油 じやがいも	にんじん れんこん こんにゃく 干しこいたけ たまねぎ さやいんげん	663	26.5
16	火	ごはん	牛乳	さばのしょうがに ひじきとれんこんのごママヨあえ とりごぼうみそしる	牛乳 さば ひじき 鶏肉 豆腐 みそ	ごはん さとう ごま ノンエッグマヨネーズ	しょうが だいこん もやし にんじん れんこん たまねぎ ごぼう 長ねぎ	676	29.7
17	水	ゆでちゅうかめん	牛乳	みそラーメン あげぼうぎょうざ くきわかめサラダ	牛乳 豚肉 みそ 鶏肉 くきわかめ	中華めん 米油 ごま油 パン粉 小麦粉	しょうが ににく たまねぎ にんじん キャベツ 小松菜 ホールコーン 長ねぎ もやし	663	26.4
<p>★18日は「食育の日献立 北海道」です。さけのちゃんちゃんやきといももちは、北海道の郷土料理です。こんぶは北海道で日本一たくさんとれます。</p>									
18	木	ごはん	牛乳	【食育の日献立 北海道】 さけのちゃんちゃんやき こんぶあえ いももちじる	牛乳 さけ みそ こんぶ 豚肉 油揚げ	ごはん さとう ごま油 じやがいも でんぶん	キャベツ たまねぎ にんじん もやし ほうれんそう だいこん 長ねぎ	603	27.1
19	金	カレーごはん	牛乳	【クリスマス献立】 げんまいフレークチキン もみのきサラダ さつまいものとうにゅうシチュー	牛乳 鶏肉 ツナ ウインナー いんげん豆 無調整豆乳	ごはん さとう 米油 発芽玄米フレーク さつまいも 米粉 ノンエッグマヨネーズ	ににく カリフラワー ホールコーン ブロッコリー たまねぎ にんじん はくさい	691	27.2
<p>★22日は冬至です。「ん」が付く食べ物を食べて、「運」を付けるという習慣があります。「○ん○ん」の食べ物がうんもりじるにたくさん入ります。</p>									
22	月	ごはん	牛乳	【冬至献立】 かれいのたつたあげ なめたけあえ うんもりじる	牛乳 かれい 鶏肉 あぶらあげ	ごはん でんぶん 米油 さとう 冷凍ほうとう麺	キャベツ ほうれんそう にんじん なめたけ えのきたけ だいこん れんこん かぼちゃ 長ねぎ	613	24.1
23	火	ごはん	牛乳	ハヤシライス キャベツとツナの レモンドレッシングサラダ	牛乳 豚肉 大豆 ツナ	ごはん 米油 さとう じやがいも 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 小松菜 トマトピューレ ホールコーン レモン汁	657	22.5
24	水	ごはん	牛乳	セルフのきりぼしだいこんビンバ やきおさつ もずくスープ	牛乳 豚肉 かまぼこ 豆腐 もずく	ごはん さとう ごま油 さつまいも 米油	ににく しょうが にんじん もやし 切干大根 ほうれんそう えのきたけ 長ねぎ	643	23.7

一食平均エネルギー：643 Kcal

たんぱく質：25.0 g

脂質：17.9 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。