

# 学校給食献立表

上越市立浦川原小学校

令和7年12月

日	曜	献立名		使用材料名			エネルギー Kcal	たんぱく質 g	脂質 g	塩分 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					
1	月	ごはん	牛乳	とりにくとこうやどうふのあげにおかかあえわかめのみそしる	きゅうにゅう とりにく こうやどうふ かつおぶし あぶらあげ わかめ みそ だいす	こめ でんぶん こめこ こめあぶら さとう じゃがいも	ながねぎ しょうが キャベツ もやし にんじん たまねぎ えのきだけ	609	25.4	19.6	1.9
2	火	ごはん	牛乳	さばのしょうがにこんさいサラダあつあげとやさいのみそしる	きゅうにゅう さば あつあげ みそ	こめ さとう ノエッグ ヨネーズ	しょうが れんこん ごぼう キャベツ コーン にんじん だいこん はくさい えのきだけ ながねぎ	616	27.3	21.7	1.8
3	水	ソフトめん	牛乳	ピーンズミートソースくきわかめのかみかみサラダ	きゅうにゅう ぶたにく だいす くきわかめ	ソフトめん こめあぶら ハヤシルウ さとう こめこ	しょうが にんにく たまねぎ にんじん エリンギ トマト キャベツ サラダこんにゃく	647	27.4	16.3	1.9
4	木	ごはん	牛乳	セルフのツナそぼろどんさつまいもとブロッコリーのマヨサラダもしくスープ	きゅうにゅう ツナ だいす ハム とうふ もしく	こめ こめあぶら さとう さつまいも ノエッグ ヨネーズ ごまあぶら	たまねぎ にんじん こまつな ブロッコリー はくさい ながねぎ	580	23.3	18.6	1.9
5	金	ごはん	牛乳	ぎょうざはるさめサラダマーボーどうふ	きゅうにゅう ぶたにく とりにく だいす とうふ みそ	こめ こむぎこ はるさめ さとう ごまあぶら こめあぶら でんぶん	キャベツ たまねぎ にら しょうが もやし にんにく ほうれんそう にんじん ほししいだけ ながねぎ	623	23.6	19.4	1.7
8	月	ごはん	牛乳	【ふるさとこんだて】めぎすのこめこあげ やくみソースかけ だいこんのきんびら さといもとんじる	きゅうにゅう めぎす さつまあげ ぶたにく とうふ みそ だいす	こめ こめこ こめあぶら さとう さといも	ながねぎ だいこん にんじん こんにゃく さやいんげん ごぼう たまねぎ	585	26.4	17.8	1.9
9	火	ごはん	牛乳	ちくわのおこのみやきひじきサラダツナじゃが	きゅうにゅう ちくわ あおのり かつおぶし ひじき あおだいす ツナ あつあげ	こめ ノエッグ ヨネーズ さとう ごまあぶら こめあぶら じゃがいも	もやし コーン にんじん たまねぎ にんにく こんにゃく さやいんげん	640	27.2	20.0	2.2
10	水	ちゅうかめん	牛乳	ごもくあんかけラーメンさつまいもとだいすのかりんとあげこんぶあえ	きゅうにゅう ぶたにく だいす こんぶ	ちゅうかめん こめあぶら でんぶん ごまあぶら さつまいも くろさとう	しょうが にんにく メンマ にんじん たまねぎ はくさい ほししいだけ ながねぎ もやし ほうれんそう	663	26.1	16.1	2.0
11	木	ごはん	牛乳	あつあげのそぼろあんかけきりぼしだいこんのりマヨあえいわしのつみれのしおこうじスープ	きゅうにゅう あつあげ とりにく あおだいす ツナ のり いわし たら	こめ こめあぶら さとう でんぶん ノエッグ ヨネーズ	しょうが きりぼしだいこん にんじん キャベツ ごぼう たまねぎ ながねぎ	638	29.7	22.7	1.6
12	金	ごはん	牛乳	コロコロまのぶたキムチいためローストフレンチポテトわかめスープ	きゅうにゅう ぶたにく だいす みそ かまぼこ とうふ わかめ	こめ こめあぶら でんぶん じゃがいも ごまあぶら	しょうが にんにく たまねぎ キムチ にら にんじん もやし えのきだけ ながねぎ	586	24.0	18.0	1.9
15	月	わかめごはん	牛乳	あつやきたまごはくさいのわふうサラダさといものそぼろに	わかめ きゅうにゅう たまご こんぶ かつおぶし ぶたにく	こめ さとう でんぶん だいすあぶら こめあぶら さといも	にんじん はくさい ほうれんそう たまねぎ だいこん こんにゃく さやいんげん	578	21.9	17.3	2.6
16	火	ごはん	のむヨーグルト	さめのからあげにんにくじょうゆだれわかめのさっぱりあえぐだくさんみそしる	のむヨーグルト さめ わかめ あつあげ みそ だいす	こめ さとう こめこ でんぶん こめあぶら じゃがいも	しょうが たまねぎ にんにく キャベツ にんじん コーン きりぼしだいこん しめじ ながねぎ	589	23.1	13.3	2.1
17	水	ごはん	牛乳	あつあげとキャベツのみそいためローストおさつこめこワンタンスープ	きゅうにゅう ぶたにく あつあげ みそ なると	こめ こめあぶら でんぶん さつまいも こめこワンタン ごまあぶら	しょうが キャベツ にんじん しめじ メンマ はくさい もやし ながねぎ	603	20.8	14.9	1.9
18	木	ごはん	牛乳	【しょくいくのひ・とうじ】かぼちゃカレー ゆずドレッシングサラダ ヨーグルト	きゅうにゅう ぶたにく だいす ハム ヨーグルト	こめ こめあぶら カレールウ こめこ さとう	しょうが にんにく たまねぎ にんじん れんこん だいこん かぼちゃ キャベツ コーン ゆず	679	23.8	20.6	1.8
19	金	こくとうコッペパン	牛乳	とりにくのコーンフレークやきもみのきサラダコンソメスープ	きゅうにゅう とりにく ツナ かまぼこ ベーコン	コッペパン くろさとう ノエッグ ヨネーズ じゃがいも コーンフレーク こめあぶら	にんにく ブロッコリー キャベツ にんじん たまねぎ しめじ はくさい コーン パセリ	588	29.6	20.8	2.6

一食平均エネルギー：615kcal

たんぱく質：25.3g

脂質：18.5g

食塩：2.0g

★献立は食材料の入荷状況やO157・ノロウイルス対策のために、変更になる場合があります。