

学校給食献立表

上越市立大島小学校

令和7年12月

| 日 | 曜 | 献立名 | | 使用材料名 | | | エネルギー Kcal | たん白質 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 えのきたけ | 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ごまみそしる | きゅうにゅう さば あつあげ みそ | こめ さとう ノリック ヨネーズ じゃがいも ごま | 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 えのきたけ ながねぎ | 655 | 28.0 | 24.1 | 1.9 |
| 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 さくさくごまこざかな | きゅうにゅう ぶたにく だいす くきわかめ かたくちいわし | ソフトめん こめあぶら ハヤシルウ さとう こめこ ごま | 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 | 682 | 32.4 | 17.2 | 2.2 |
| 4 | 木 | ごはん | 牛乳 | タラのみそマヨやき いそあえ おでん | きゅうにゅう たら みそ のり あつあげ ちくわ こんぶ | こめ ノリック ヨネーズ こめこ さといも | にんじん もやし ほうれんそう だいこん こんにゃく | 616 | 30.0 | 19.0 | 1.9 |
| 5 | 金 | 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 だいこんのきんぴら 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 |
| 8 | 月 | 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 こまあぶら ごま 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 ほうれんそう にんじん にんにく ほししいたけ ながねぎ | 629 | 24.3 | 19.6 | 1.8 |
| 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 ノリック 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 | 646 | 27.5 | 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 ごま | しょうが にんにく メンマ にんじん たまねぎ はくさい ほししいたけ ながねぎ もやし ほうれんそう | 668 | 26.3 | 16.8 | 2.0 |
| 11 | 木 | ごはん | 牛乳 | あつあげのごまだれがけ 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 ツナ のり いわし たら | こめ ごま さとう でんぶん ノリック ヨネーズ じゃがいも | きりぼしだいこん にんじん キャベツ しょうが ごぼう たまねぎ ながねぎ | 614 | 25.0 | 21.8 | 1.5 |
| 12 | 金 | ごはん | 牛乳 | コロコロまめのぶたキムチいため チーズポテト わかめスープ | きゅうにゅう ぶたにく だいす みそ チーズ 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 えのきたけ ながねぎ | 583 | 26.1 | 17.5 | 2.0 |
| 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 あつあげ | こめ さとう でんぶん 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 | 598 | 23.3 | 19.1 | 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 | 579 | 23.1 | 13.2 | 2.0 |
| 17 | 水 | ごはん | 牛乳 | あつあげとキャベツの ごまみそいため あおのりローストポテト ワンタンスープ | きゅうにゅう ぶたにく あつあげ みそ あおのり なると | こめ こめあぶら でんぶん ごま じゃがいも 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 | 556 | 21.4 | 16.5 | 1.9 |
| 18 | 木 | むぎ 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 ごまあえ もずくスープ | きゅうにゅう ツナ だいす とうふ もずく | こめ おおむぎ こめあぶら さとう さつまいも ごま ごまあぶら | たまねぎ にんじん こまつな キャベツ ブロッコリー はくさい ながねぎ | 572 | 22.4 | 17.5 | 1.8 |
| 19 | 金 | こくとう コッペ パン | 牛乳 | とりにくのコンフレークやき もみのきサラダ はくさいのクリームスープ | きゅうにゅう とりにく ツナ かまぼこ ベーコン しろいんげんまめ | コッペパン くろさとう ノリック ヨネーズ コンフレーク こめあぶら じゃがいも こめこ | 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 バセリ | 627 | 31.8 | 22.8 | 2.6 |
| 22 | 月 | むぎ 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 おおむぎ 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 | 678 | 25.1 | 20.2 | 1.9 |

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。

