

令和7年 12月分 学校給食こんだて表 [柿崎小学校] 上越市教育委員会

日曜	献立名			使用材料名			エネルギー Kcal	たんぱく質 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 1	ごはん	きゅうにゅう	やきぎョウザ(5年~2個) はるさめサラダ マーぼーだいこん	ぎゅうにゅう ぶたにく とりにく だいす あつあげ みそ	こめ こむぎこ あぶら はるさめ さとう ごまあぶら ごま あぶら かたくりこ	キャベツ たまねぎ にら しょうが きゅうり にんじん だいこん ながねぎ しいたけ ににく	609	22.2
2月 2	ソフトめん	きゅうにゅう	ふゆのカレーミートソース くきわかめのサラダ	ぎゅうにゅう ぶたにく だいす くきわかめ	ソフトめん あぶら カレールウ こめこ	たまねぎ にんじん れんこん はくさい しょうが ににく キャベツ きゅうり コーン	678	26.7
3月 3	ごくとう コッペパン	きゅうにゅう	ハーブチキン ブロッコリーサラダ ポトフ	ぎゅうにゅう とりにく ワインナー	パン くろざとう あぶら さとう じゃがいも しろいんげんまめ	ににく キャベツ ブロッコリー にんじん たまねぎ コーン セロリ	606	28.3
4月 4	ごはん	きゅうにゅう	さばのピリリやき ひきにくときりぼしだいこんのいたために あつあげのみそしる	ぎゅうにゅう さば ぶたにく あつあげ みそ だいす	こめ ごまあぶら あぶら さとう じゃがいも	しょうが ながねぎ きりぼしだいこん にんじん さやいんげん もやし たまねぎ こまつな	652	30.1
5月 5	ごはん	きゅうにゅう	みそだいす こまつなさっぱりあえ おでんふうに	ぎゅうにゅう だいす みそ ちくわ がんも あつあげ うずらたまご こんぶ	こめ かたくりこ あぶら さとう ごま さといも	キャベツ こまつな にんじん コーン だいこん こんにゃく	655	25.3
8月 8	ごはん	きゅうにゅう	さともとぶたにくのあまからいため のりマヨあえ はくさいのみそしる	ぎゅうにゅう ぶたにく のり とうふ みそ だいす	こめ さとも あぶら さとう ノンエッグマヨネーズ	こんにゃく さやいんげん ほうれんそう キャベツ にんじん はくさい えのきたけ ながねぎ	640	24.4
9月 9	ちゅうか めん	きゅうにゅう	ごもくラーメンスープ こくとうまめ きりぼしだいこんのナムル	ぎゅうにゅう ぶたにく なると だいす	ちゅうかめん あぶら くろざとう さとう ごまあぶら	にんじん たまねぎ だけのこ はくさい チングンサイ コーン きりぼしだいこん もやし きゅうり	628	27.4
10月 10	ごはん	きゅうにゅう	ふわふわたまごどん ほうれんそうのごまサラダ ヨーグルト	ぎゅうにゅう とりにく とうふ たまご ヨーグルト	こめ あぶら かたくりこ ごまあぶら さとう ごま	たまねぎ にんじん チングンサイ えのきたけ しょうが ににく ほうれんそう もやし コーン	634	25.9
11月 11	ごはん	きゅうにゅう	【ふるさとこんだて】 さめのフライごまケチャップソース アスパラなどのサラダ うちまめのみそしる	ぎゅうにゅう さめ ハム あぶらあげ だいす みそ	こめ パンこ こむぎこ あぶら さとう ごま じゃがいも	アスパラな キャベツ にんじん たまねぎ ながねぎ	656	25.5
12月 12	ごはん	きゅうにゅう	ぶたにくのしょうがいため はくさいのサラダ もぞくスープ	ぎゅうにゅう ぶたにく もぞく かまぼこ	こめ あぶら さとう かたくりこ ごまあぶら じゃがいも	たまねぎ にら しょうが はくさい もやし きゅうり にんじん チングンサイ	596	24.4
15月 15	ごはん	きゅうにゅう	セルフのツナそぼろどん ローストキャラメルボテト きのこのみそしる	ぎゅうにゅう ぶたにく ツナ たまご とうふ みそ	こめ あぶら さとう さつまいも バター	しょうが さやいんげん だいこん にんじん まいだけ ながねぎ	694	25.3
16火 16	ごはん	きゅうにゅう	【げんえんのひ】 あつあげのしおそぼろあんかけ(4年~2個) ゆかりあえ たらじる	ぎゅうにゅう あつあげ ぶたにく たら みそ だいす	こめ あぶら さとう かたくりこ ごま さとも こんにゃく	しょうが キャベツ もやし にんじん あかしそ だいこん はくさい ごぼう こんにゃく ながねぎ	608	27.8
17水 17	セルフの フィッシュ パーガー (丸パン)	きゅうにゅう	しろみざかなのフライ フレンチサラダ はくさいのとうにゅうクリームに	ぎゅうにゅう ほき ベーコン とうにゅう	パン パンこ こむぎこ あぶら さとう じゃがいも しろいんげんまめ こめこ	キャベツ きゅうり コーン にんじん たまねぎ はくさい	625	25.3
18木 18	ごはん	きゅうにゅう	ししゃものパンごやき(4年~2尾) わふうボテトサラダ すきやきふうに	ぎゅうにゅう ししゃも ちくわ あおのり かつおぶし ぶたにく とうふ	こめ オリーブゆ パンこ じゃがいも ノンエッグマヨネーズ さとう	ににく パセリ きゅうり コーン にんじん はくさい えのきたけ こんにゃく ながねぎ	679	30.2
19金 19	ごはん	きゅうにゅう	【あじめぐり~かんとう~】 カップなっとう ぶたにくとれんこんのあますがらめ いわしのつみれじる	ぎゅうにゅう なっとう ぶたにく いわし とうふ みそ	こめ かたくりこ あぶら さとう ごまあぶら	れんこん にんじん さやいんげん だいこん ごぼう ながねぎ こんにゃく	662	29.2
22月 22	ごはん	きゅうにゅう	パンプキンカレー もみのきサラダ とうにゅうプリンいちごソース	ぎゅうにゅう ぶたにく だいす ツナ	こめ あぶら カレールウ とうにゅうプリン	かぼちゃ にんじん たまねぎ しょうが ににく キャベツ ブロッコリー いちご	692	23.0
23火 23	ごはん	きゅうにゅう	とりにくのやくみソース ごしきサラダ はくさいとたまごのとろみスープ	ぎゅうにゅう とりにく わかめ かまぼこ たまご	こめ かたくりこ あぶら さとう ごまあぶら	ながねぎ しょうが ほうれんそう もやし にんじん コーン たまねぎ えのきたけ はくさい	620	26.1
24水 24						しゅうぎょうしき 終業式		

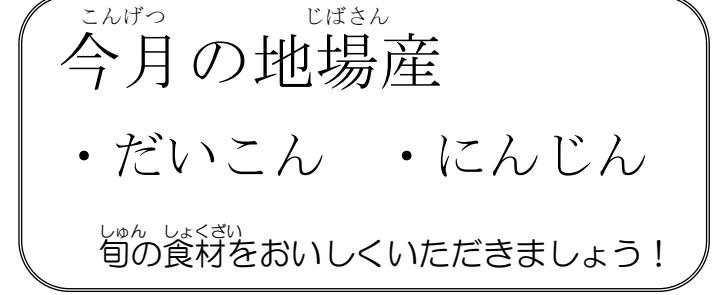
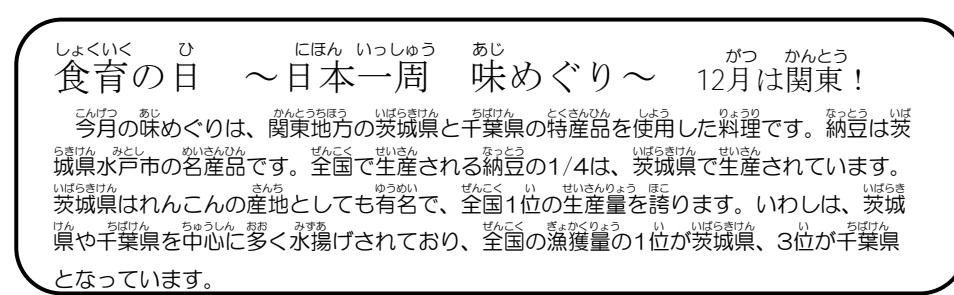
一食平均エネルギー : 643 Kcal

たんぱく質 : 26.3 g

脂質 : 20.3 g

食塩 : 2.2 g

★献立は食材の入荷状況や感染症対応等のため変更する場合があります。



令和7年 12月分 学校給食こんだて表 [下黒川小学校] 上越市教育委員会

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 1	ごはん	きゅうにゅう	やきギョウザ(5年~2個) はるさめサラダ マー婆ーだいこん	ぎゅうにゅう ぶたにく とりにく だいす あつあげ みそ	こめ こむぎこ あぶら はるさめ さとう ごまあぶら ごま あぶら かたくりこ	キャベツ たまねぎ にら しょうが きゅうり にんじん だいこん ながねぎ しいたけ ににく	609	22.2
2月 2	ソフトめん	きゅうにゅう	ふゆのカレーミートソース くきわかめのサラダ	ぎゅうにゅう ぶたにく だいす くきわかめ	ソフトめん あぶら カレールウ こめこ	たまねぎ にんじん はくさい しょうが キャベツ きゅうり コーン	678	26.7
3月 3	ごくとう コッペパン	きゅうにゅう	ハーブチキン ブロックリーサラダ ポトフ	ぎゅうにゅう とりにく ワインナー	パン ぐろざとう あぶら さとう じゃがいも しろいんげんまめ	ににく ブロックリー <sup>トマト</sup> キャベツ にんじん コーン たまねぎ セロリ	606	28.3
4月 4	ごはん	きゅうにゅう	さばのピリリやき ひきにくときりほしだいこんのいたために あつあげのみそしる	ぎゅうにゅう さば ぶたにく あつあげ みそ だいす	こめ ごまあぶら あぶら さとう じゃがいも	しょうが ながねぎ きりほしだいこん にんじん さやいんげん もやし たまねぎ こまつな	652	30.1
5月 5	ごはん	きゅうにゅう	みそだいす こまつなさっぱりあえ おでんふうに	ぎゅうにゅう だいす みそ ちくわ がんも あつあげ うずらたまご こんぶ	こめ かたくりこ あぶら さとう ごま さといも	キャベツ こまつな にんじん コーン だいこん こんにゃく	655	25.3
8月 8	ごはん	きゅうにゅう	さともとぶたにくのあまからいため のりマヨあえ はくさいのみそしる	ぎゅうにゅう ぶたにく のり とうふ みそ だいす	こめ さとも あぶら さとう ノンエッグマヨネーズ	こんにゃく さやいんげん ほうれんそう キャベツ にんじん はくさい えのきたけ ながねぎ	640	24.4
9月 9	ちゅうわか めん	きゅうにゅう	ごもくラーメンスープ こくとうまめ きりほしだいこんのナムル	ぎゅうにゅう ぶたにく なると だいす	ちゅうわかめん あぶら くろざとう さとう ごまあぶら	にんじん たまねぎ たけのこ はくさい チングンサイ コーン きりほしだいこん もやし きゅうり	628	27.4
10月 10	ごはん	きゅうにゅう	ふわふわたまごどん ほうれんそうのごまサラダ ヨーグルト	ぎゅうにゅう とりにく とうふ たまご ヨーグルト	こめ あぶら かたくりこ ごまあぶら さとう ごま	たまねぎ にんじん チングンサイ えのきたけ しょうが ににく ほうれんそう もやし コーン	634	25.9
11月 11	ごはん	きゅうにゅう	【ふるさとこんだて】 さめのフライごまケチャップソース アスパラなどのサラダ うちまめのみそしる	ぎゅうにゅう さめ ハム あぶらあげ だいす みそ	こめ パンこ こむぎこ あぶら さとう ごま じゃがいも	アスパラな キャベツ にんじん たまねぎ ながねぎ	656	25.5
12月 12	ごはん	きゅうにゅう	ぶたにくのしょうがいため はくさいのサラダ もずくスープ	ぎゅうにゅう ぶたにく もずく かまぼこ	こめ あぶら さとう かたくりこ ごまあぶら じゃがいも	たまねぎ にら しょうが はくさい もやし きゅうり にんじん チングンサイ	596	24.4
15月 15	ごはん	きゅうにゅう	セルフのツナそぼろどん ローストキャラメルポテト きのこのみそしる	ぎゅうにゅう ぶたにく ツナ たまご とうふ みそ	こめ あぶら さとう さとう さつまいも バター	しょうが さやいんげん だいこん にんじん まいだけ ながねぎ	694	25.3
16月 16	ごはん	きゅうにゅう	【げんえんのひ】 あつあげのしおそぼろあんかけ(4年~2個) ゆかりあえ たらじる	ぎゅうにゅう あつあげ ぶたにく たら みそ だいす	こめ あぶら さとう かたくりこ ごま さとも こんにゃく	しょうが キャベツ もやし にんじん あかしそ だいこん はくさい ごぼう こんにゃく ながねぎ	608	27.8
17月 17	セルフの フィッシュ バーガー <sup>(丸パン)</sup>	きゅうにゅう	しろみざかなのフライ フレンチサラダ はくさいのとうにゅうクリームに	ぎゅうにゅう ほき ベーコン とうにゅう	パン パンこ こむぎこ あぶら さとう じゃがいも しろいんげんまめ こめこ	キャベツ きゅうり コーン にんじん たまねぎ はくさい	625	25.3
18月 18	ごはん	きゅうにゅう	ししゃものパンこやき(4年~2尾) わふうポテトサラダ すきやきふうに	ぎゅうにゅう ししゃも ちくわ あおのり かつおぶし ぶたにく とうふ	こめ オリーブゆ パンこ じゃがいも ノンエッグマヨネーズ さとう	ににく パセリ きゅうり コーン にんじん はくさい えのきたけ こんにゃく ながねぎ	679	30.2
19月 19	ごはん	きゅうにゅう	【あじめぐり~かんとう~】 カップなっとう ぶたにくとれんこんのあまずがらめ いわしのつみれじる	ぎゅうにゅう なっとう ぶたにく いわし とうふ みそ	こめ かたくりこ あぶら さとう ごまあぶら	れんこん にんじん さやいんげん だいこん ごぼう ながねぎ こんにゃく	662	29.2
22月 22	ごはん	きゅうにゅう	パンプキンカレー もみのきサラダ とうにゅうプリンいちごソース	ぎゅうにゅう ぶたにく だいす ツナ	こめ あぶら カレールウ とうにゅうプリン	かぼちゃ にんじん たまねぎ しょうが ににく キャベツ ブロックリー いちご	692	23.0
23月 23					しゅうぎょうしき 終業式			

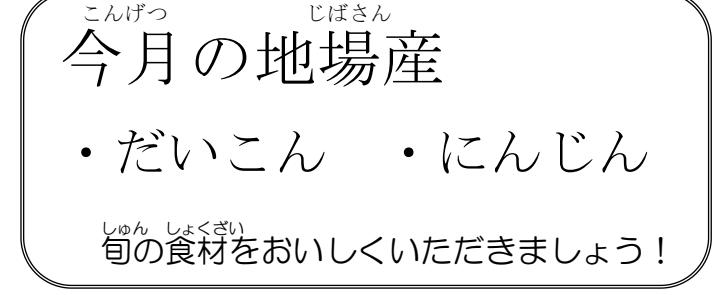
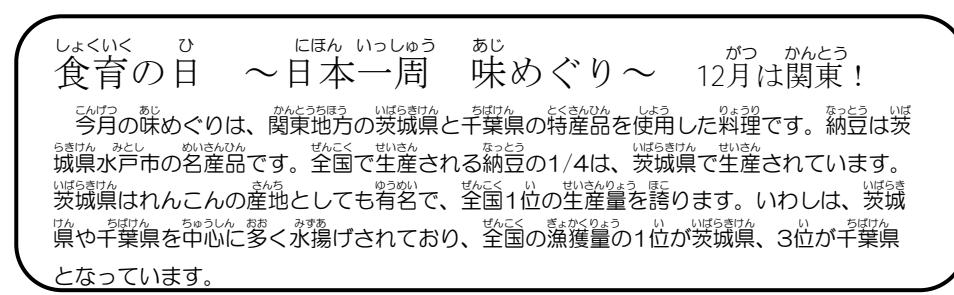
一食平均エネルギー : 645 Kcal

たんぱく質 : 26.3 g

脂質 : 20.2 g

食塩 : 2.2 g

★献立は食材の入荷状況や感染症対応等のため変更する場合があります。



令和7年 12月分 学校給食こんだて表 [上下浜小学校] 上越市教育委員会

日曜	献立名			使用材料名			エネルギー Kcal	たんぱく質 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 1	ごはん	きゅうにゅう	やきぎョウザ(5年~2個) はるさめサラダ マーぼーだいこん	ぎゅうにゅう ぶたにく とりにく だいす あつあげ みそ	こめ こむぎこ あぶら はるさめ さとう ごまあぶら ごま あぶら かたくりこ	キャベツ たまねぎ にら しょうが きゅうり にんじん だいこん ながねぎ しいたけ ににく	609	22.2
2月 2	ソフトめん	きゅうにゅう	ふゆのカレーミートソース くきわかめのサラダ	ぎゅうにゅう ぶたにく だいす くきわかめ	ソフトめん あぶら カレールウ こめこ	たまねぎ にんじん れんこん はくさい しょうが ににく キャベツ きゅうり コーン	678	26.7
3月 3	ごくとう コッペパン	きゅうにゅう	ハーブチキン ブロッコリーサラダ ポトフ	ぎゅうにゅう とりにく ワインナー	パン くろざとう あぶら さとう じゃがいも しろいんげんまめ	ににく キャベツ ブロッコリー にんじん コーン セロリ	606	28.3
4月 4	ごはん	きゅうにゅう	さばのピリリやき ひきにくときりぼしだいこんのいたために あつあげのみそしる	ぎゅうにゅう さば ぶたにく あつあげ みそ だいす	こめ ごまあぶら あぶら さとう じゃがいも	しょうが ながねぎ きりぼしだいこん にんじん さやいんげん もやし たまねぎ こまつな	652	30.1
5月 5	ごはん	きゅうにゅう	みそだいす こまつなさっぱりあえ おでんふうに	ぎゅうにゅう だいす みそ ちくわ がんも あつあげ うずらたまご こんぶ	こめ かたくりこ あぶら さとう ごま さといも	キャベツ こまつな にんじん コーン だいこん こんにゃく	655	25.3
8月 8	ごはん	きゅうにゅう	さともとぶたにくのあまからいため のりマヨあえ はくさいのみそしる	ぎゅうにゅう ぶたにく のり とうふ みそ だいす	こめ さとも あぶら さとう ノンエッグマヨネーズ	こんにゃく さやいんげん ほうれんそう キャベツ にんじん はくさい えのきたけ ながねぎ	640	24.4
9月 9	ちゅうか めん	きゅうにゅう	ごもくラーメンスープ こくとうまめ きりぼしだいこんのナムル	ぎゅうにゅう ぶたにく なると だいす	ちゅうかめん あぶら くろざとう さとう ごまあぶら	にんじん たまねぎ だけのこ はくさい チングンサイ コーン きりぼしだいこん もやし きゅうり	628	27.4
10月 10	ごはん	きゅうにゅう	ふわふわたまごどん ほうれんそうのごまサラダ ヨーグルト	ぎゅうにゅう とりにく とうふ たまご ヨーグルト	こめ あぶら かたくりこ ごまあぶら さとう ごま	たまねぎ にんじん チングンサイ えのきたけ しょうが ににく ほうれんそう もやし コーン	634	25.9
11月 11	ごはん	きゅうにゅう	【ふるさとこんだて】 さめのフライごまケチャップソース アスパラなどのサラダ うちまめのみそしる	ぎゅうにゅう さめ ハム あぶらあげ だいす みそ	こめ パンこ こむぎこ あぶら さとう ごま じゃがいも	アスパラな キャベツ にんじん たまねぎ ながねぎ	656	25.5
12月 12	ごはん	きゅうにゅう	ぶたにくのしょうがいため はくさいのサラダ もぞくスープ	ぎゅうにゅう ぶたにく もぞく かまぼこ	こめ あぶら さとう かたくりこ ごまあぶら じゃがいも	たまねぎ にら しょうが はくさい もやし きゅうり にんじん チングンサイ	596	24.4
15月 15	ごはん	きゅうにゅう	セルフのツナそぼろどん ローストキャラメルボテト きのこのみそしる	ぎゅうにゅう ぶたにく ツナ たまご とうふ みそ	こめ あぶら さとう さつまいも バター	しょうが さやいんげん だいこん にんじん まいだけ ながねぎ	694	25.3
16火 16	ごはん	きゅうにゅう	【げんえんのひ】 あつあげのしおそぼろあんかけ(4年~2個) ゆかりあえ たらじる	ぎゅうにゅう あつあげ ぶたにく たら みそ だいす	こめ あぶら さとう かたくりこ ごま さとも こんにゃく	しょうが キャベツ もやし にんじん あかしそ だいこん はくさい ごぼう こんにゃく ながねぎ	608	27.8
17水 17	セルフの フィッシュ パーガー (丸パン)	きゅうにゅう	しろみざかなのフライ フレンチサラダ はくさいのとうにゅうクリームに	ぎゅうにゅう ほき ベーコン とうにゅう	パン パンこ こむぎこ あぶら さとう じゃがいも しろいんげんまめ こめこ	キャベツ きゅうり コーン にんじん たまねぎ はくさい	625	25.3
18木 18	ごはん	きゅうにゅう	ししゃものパンごやき(4年~2尾) わふうボテトサラダ すきやきふうに	ぎゅうにゅう ししゃも ちくわ あおのり かつおぶし ぶたにく とうふ	こめ オリーブゆ パンこ じゃがいも ノンエッグマヨネーズ さとう	ににく パセリ きゅうり コーン にんじん はくさい えのきたけ こんにゃく ながねぎ	679	30.2
19金 19	ごはん	きゅうにゅう	【あじめぐり～かんとう～】 カップなっとう ぶたにくとれんこんのあますがらめ いわしのつみれじる	ぎゅうにゅう なっとう ぶたにく いわし とうふ みそ	こめ かたくりこ あぶら さとう ごまあぶら	れんこん にんじん さやいんげん だいこん ごぼう ながねぎ こんにゃく	662	29.2
22月 22	ごはん	きゅうにゅう	パンプキンカレー もみのきサラダ とうにゅうプリンいちごソース	ぎゅうにゅう ぶたにく だいす ツナ	こめ あぶら カレールウ とうにゅうプリン	かぼちゃ にんじん たまねぎ しょうが ににく キャベツ ブロッコリー いちご	692	23.0
23火 23	ごはん	きゅうにゅう	とりにくのやくみソース ごしきサラダ はくさいとたまごのとろみスープ	ぎゅうにゅう とりにく わかめ かまぼこ たまご	こめ かたくりこ あぶら さとう ごまあぶら	ながねぎ しょうが ほうれんそう もやし にんじん コーン たまねぎ えのきたけ はくさい	620	26.1
24水 24	しゅうぎょうしき 終業式							

一食平均エネルギー: 643 Kcal

たんぱく質: 26.3 g

脂質: 20.3 g

食塩: 2.2 g

★献立は食材の入荷状況や感染症対応等のため変更する場合があります。

