

令和7年 12月分

## 学 校 給 食 こ ん だ て 表

〔大湊町小〕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		
1	月	ごはん	牛乳	とりにくとうやどうふのあげに おかかあえ わかめのみそしる	ぎゅうにゅう 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 だいたず	こめ でんぷん こめこ こめあぶら さとう じゃがいも	627	25.9
2	火	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 ワントンスープ	ぎゅうにゅう ぶたにく あつあげ みそ あおのり なると	こめ こめあぶら でんぷん ごま じゃがいも ワンタン ごまあぶら	566	21.7
3	水	ごはん	牛乳	てづくりとうにゅう チーズいりたまごやき しらたきのつるつるいため ごまみそしる	ぎゅうにゅう たまご とうにゅうシュレッド ひじき ツナ あつあげ みそ	こめ こめあぶら さとう でんぷん じゃがいも ねりごま ごま	622	23.2
4	木	ソフト麺	牛乳	ビーンズミートソース くきわかめのかみかみサラダ	ぎゅうにゅう ぶたにく だいたず くきわかめ	ソフトめん こめあぶら こめこのハヤシルウ さとう こめこ ごま	654	27.7
5	金	ごはん	牛乳	タラのみそマヨやき いそあえ おでん	ぎゅうにゅう たら みそ しおこんぶ あつあげ ちくわ とりにく ぶたにく だいたず こんぶ	こめ ノンエッグマヨネーズ こめこ さといも でんぷん みずあめ	593	27.1
8	月	わかめごはん	牛乳	あつあげのごまだれがけ きりぼしだいこんののりマヨあえ いわしのつみれいりしおこうじスープ	わかめ ぎゅうにゅう あつあげ ツナ のり いわし たら	こめ ごま さとう でんぷん ノンエッグマヨネーズ なたねあぶら じゃがいも	615	24.0
9	火	ごはん	牛乳	【ふるさと献立】 めぎすのこめこあげ やくみソースがけ だいこんのきんぴら さといもとんじる	ぎゅうにゅう めぎす さつまあげ ぶたにく あつあげ みそ だいたず	こめ こめこ こめあぶら さとう さといも	594	24.9
10	水	ごはん	牛乳	やきぎょうざ はるさめサラダ マーボーどうふ	ぎゅうにゅう ぶたにく とりにく だいたず とうふ みそ	こめ ラード とうもろこしでんぷん こむぎこ だいたずあぶら はるさめ さとう ごまあぶら ごま こめあぶら でんぷん	627	23.3
11	木	ゆで中華麺	牛乳	ごもくあんかけラーメン さつまいもとだいたずのかりとあげ こんぶあえ	ぎゅうにゅう ぶたにく だいたず こんぶ	ちゅうかめん こめあぶら でんぷん ごまあぶら さつまいも くらざとう ごま	631	24.9
12	金	ごはん	牛乳	さばのしょうがに ごまゆかりあえ かきたまみそしる	ぎゅうにゅう さば とうふ たまご みそ	こめ さとう ごま	602	28.6
15	月	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	ぎゅうにゅう ぶたにく だいたず みそ チーズ かまぼこ とうふ わかめ	こめ こめあぶら さとう でんぷん じゃがいも ごまあぶら	597	25.9
16	火	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	ぎゅうにゅう たまご こんぶ かつおぶし ぶたにく あつあげ	こめ さとう こめあぶら さといも でんぷん	584	22.8
17	水	黒糖 コッペパン	牛乳	【減塩の日献立】 チリコンカン フレンチマカロニサラダ はくさいのクリームスープ	ぎゅうにゅう ぶたにく だいたず ペーコン しろいんげんまめ	コッペパン くらざとう こめあぶら パンこ マカロニ じゃがいも こめこ	555	24.6
18	木	麦ごはん	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	ぎゅうにゅう ツナ ひじき だいたず あつあげ 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	600	23.2
19	金	第2回給食総選挙献立						
22	月	ごはん	牛乳	さめのからあげ ごまケチャップソースがけ わかめのさっぱりあえ ぐだくさんみそしる	ぎゅうにゅう さめ わかめ あつあげ みそ だいたず	こめ こめこ でんぷん こめあぶら さとう ごま じゃがいも	654	25.4
23	火	麦ごはん (プレーン)	発酵乳 (プレーン)	【食育の日献立・冬至】 とうじのかぼちゃカレー ゆずドレッシングサラダ	はっこうにゅう スキムミルク ぶたにく だいたず ハム	こめ おおむぎ さとう こめあぶら カレールウ ごま	591	20.4

一食平均エネルギー:607 Kcal

たんぱく質:24.6 g

脂質:18.1 g

食塩:1.9 g

☆献立は、食材料の入荷状況や〇157・ノロウイルス対策等のため変更する場合があります。ご了承ください。