

令和7年 12月分 学校給食こんだて表 [清里小] 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 | 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 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 あつあげ 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 たまねぎ はくさい | 594 | 25.1 |
| 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 | 598 | 22.8 |
| 3 水 | 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 ハイツ 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 | 630 | 24.5 |
| 4 木 | ソフトめん | 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 | 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 こめこのハヤシルウ 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 | 663 | 28.1 |
| 5 金 | ごはん | 牛乳 | タラのみぞマヨやき いそあえ おでん | きゅうにゅう たら みぞ のり あつあげ ちくわ とりにく ぶたにく だいす こんぶ | こめ ハイツ ヨネーズ こめこ さといも でんぶん | にんじん もやし ほうれんそう だいこん こんにゃく たまねぎ | 590 | 27.0 |
| 8 月 | 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 | きゅうにゅう ツナ ひじき だいす 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 | たまねぎ にんじん こまつな ブロッコリー はくさい | 588 | 22.1 |
| 9 火 | 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 | きゅうにゅう たまご とうにゅうシュレッド ひじき さつまあげ とうふ みそ | こめ こめあぶら さとう でんぶん じゃがいも ねりごま ごま | たまねぎ にんじん キャベツ しらたき ピーマン だいこん えのきだけ ながねぎ | 599 | 22.2 |
| 10 水 | 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 キャベツ もやし にんじん たまねぎ えのきだけ | 627 | 26.0 |
| 11 木 | ゆでちゅうかめん | 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 ごま さつまいも ぐろざとう | しょうが にんにく メンマ にんじん たまねぎ はくさい ほししいたけ ながねぎ もやし ほうれんそう | 636 | 25.1 |
| 12 金 | 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 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 ハイツ ヨネーズ なたねあぶら 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 | 613 | 23.4 |
| 15 月 | ごはん | 牛乳 | コロコロまめの ぶたキムチいため とうにゅうチーズポテト わかめスープ | きゅうにゅう ぶたにく だいす みそ わかめ とうにゅうシュレッド かまぼこ とうふ | こめ こめあぶら さとう 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 | 596 | 24.3 |
| 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 | 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 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 | 590 | 22.7 |
| 17 水 | ごはん | のむヨーグルト(フレーン) | さめのからあげ ごまケチャップソース 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 ごま じゃがいも | しょうが 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 | 600 | 23.2 |
| 18 木 | ごはん | 牛乳 | やきぎょうざ はるさめサラダ マーボーとうふ | きゅうにゅう ぶたにく とりにく だいす とうふ みそ | こめ ラード でんぶん こむぎこ だいすあぶら はるさめ さとう ごまあぶら ごま こめあぶら | キャベツ たまねぎ にら しょうが ほうれんそう にんじん にんにく ほししいたけ ながねぎ | 627 | 23.3 |
| 19 金 | ごくとうコッペパン | 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 とうにゅうクリームスープ | きゅうにゅう ぶたにく だいす ベーコン しろいんげんまめ とうにゅう | コッペパン くろざとう こめあぶら こめパンこ マカロニ じゃがいも こめこ | たまねぎ にんじん トマト キャベツ ほうれんそう はくさい しめじ ブロッコリー | 584 | 26.7 |
| 22 月 | 麦ごはん | 牛乳 | 【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 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 ごま | 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 ゆずかじゅう | 686 | 23.4 |
| 23 火 | キャロットライス | 牛乳 | 【クリスマス献立】 とりにくのコーンフレークやき もみのきサラダ コンソメマカロニスープ | きゅうにゅう とうふ みそ だいす ウィンナー | こめ おおむぎ ハイツ ヨネーズ コーンフレーク こめあぶら じゃがいも マカロニ | にんじん 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 パセリ | 605 | 27.3 |

一食平均エネルギー：613 Kcal

たんぱく質：24.5 g

脂質：18.2 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。

◎今月の清里産野菜

だいこん、さつまいも、ながねぎ、さといも、はくさい、こまつな、じゃがいも、かぼちゃ、にんにく