

令和7年 12月分

## 学校給食こんだて表

[宝田小] 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	脂質 g	食塩 相当量 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	ソフトめん	牛乳	ふゆやさいの ビーンズミートソース くきわかめのカミカミサラダ	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 ハヤシルウ さとう こめこ ごま	しょうが にんにく にんじん たまねぎ だいこん はくさい しめじ トマト キャベツ コーン サラダこんにゃく	630	24.8	17.4	1.9
2火	ごはん	牛乳	さばのしうがに 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 じやがいも	だいこん しうがに にんじん もやし こまつな あかしそ ほうれんそう	603	29.1	18.7	2.0
3水	ごはん	牛乳	あつあげとキャベツのみそいため あおのりローストポテト にくだんごスープ	ぎゅうにゅう あつあげ ツナ みそ あおのり とりにく ぶたにく	こめ あぶら さとう じやがいも でんぶん	にんじん キャベツ しうがに とうがん たまねぎ ほうれんそう	631	24.6	22.2	1.8
4木	ごはん	牛乳	てづくりたまごやき あおだいすサラダ ふゆやさいのごまみそしる	ぎゅうにゅう たまご チーズ あおだいす とうふ みそ	こめ あぶら さとう さつまいも ねりごま ごま	ほうれんそう たまねぎ もやし キャベツ コーン にんじん だいこん えのきたけ ながねぎ	640	25.6	21.4	1.9
5金	ごはん	牛乳	ちくわのおこのみやき ひじきサラダ ツナじやが	ぎゅうにゅう ちくわ かつおぶし あおのり ひじき あつあげ ツナ	こめ マヨネーズ さとう ごまあぶら あぶら じやがいも	ほうれんそう にんじん キャベツ たまねぎ しめじ さやいんげん	621	25.0	18.5	2.0
8月	ちゅうかめん	牛乳	ごもくあんかけスープ さつまいもとだいすの かりんとあげ こんぶあえ	ぎゅうにゅう ぶたにく だいす こんぶ	ちゅうかめん あぶら でんぶん ごまあぶら さつまいも くろざとう ごま	しうがに にんにく にんじん だいこん はくさい ながねぎ もやし ほうれんそう	635	25.7	15.8	1.9
9火	ごはん	牛乳	あつあげのごまだれがけ ツナマヨあえ いわしのつみれの しおこうじスープ	ぎゅうにゅう あつあげ ツナ いわし たら	こめ ごま さとう でんぶん マヨネーズ さといも	もやし ほうれんそう にんじん しうがに とうがん ごぼう ながねぎ	627	25.6	22.6	1.7

☆ふるさと献立 名立産の野菜を使った『大根のきんぴら』『名立野菜の豚汁』があります。農家の方は、農薬を減らし、安全な野菜作りに取組んでいます。給食では、地産地消をすすめ、地域の農業を応援しています。

10水	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 なだちやさいのとんじる	ぎゅうにゅう 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 あぶら さとう ごまあぶら 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 はくさい ごぼう	603	27.0	18.0	1.9
11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クリーの ごまあえ ふゆやさいのたまごスープ	ぎゅうにゅう ツナ ひじき だいす とうふ たまご	こめ おおむぎ あぶら さとう さつまいも ごま ごまあぶら でんぶん	たまねぎ こまつな キャベツ ブロックリー にんじん だいこん はくさい ながねぎ	627	24.7	21.5	1.7
12金	ごはん	牛乳	コロコロまめのぶたキムチいため ロースチーズパンプキン もずくのみそしる	ぎゅうにゅう ぶたにく だいす みそ チーズ あつあげ もずく	こめ あぶら さとう	しうがに にんにく ながねぎ もやし キムチ かぼちゃ にんじん とうがん えのきたけ	617	26.8	19.1	2.0
15月	ごはん	牛乳	あつやきたまご はくさいのわふうサラダ だいこんと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 だいす あつあげ	こめ さとう あぶら さといも でんぶん	にんじん はくさい たまねぎ ほうれんそう だいこん さやいんげん しうがに	608	24.9	16.8	1.9
16火	ごはん	牛乳	とりにくとこうやどうふのあげに いそあえ ごもくみそしる	ぎゅうにゅう とりにく こうやどうふ のり さつまあげ わかめ みそ	こめ でんぶん こめこ あぶら さとう じやがいも	ながねぎ にんじん もやし ほうれんそう こんにゃく えのきたけ	643	24.7	22.6	2.0

☆減塩の日献立 パンや麺を作る際には、小麦粉に塩を加え、生地に弾力を出します。そのため、パンや麺には、塩分が含まれます。主食に塩が含まれていることで、1食あたりの食塩量は多くなります。給食では、パンが主食の日のスープは、塩分を少なめにして、全体の調整をしています。

17水	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 はくさいのクリームスープ	ぎゅうにゅう ぶたにく だいす とりにく いんげんまめ	コッペパン くろざとう あぶら さとう マカロニ じやがいも こめこ	たまねぎ しうがに にんにく トマト キャベツ にんじん ほうれんそう しめじ はくさい ブロックリー	600	27.3	19.2	2.3
18木	ごはん	牛乳	ギョーザ はるさめサラダ マー婆ーどうふ	ぎゅうにゅう 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 ごま あぶら でんぶん	キャベツ たまねぎ にら しうがに もやし にんじん ほうれんそう にんにく ほしこいたけ メンマ ながねぎ	636	23.9	19.8	1.8
19金	ごはん	のむ ヨーグルト プレーン	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	のむヨーグルト さめ わかめ あつあげ だいす みそ	こめ こめこ でんぶん あぶら さとう ごま じやがいも	しうがに キャベツ にんじん コーン だいこん えのきたけ ながねぎ	612	23.6	15.6	1.8

☆冬至献立 一年で昼の時間が一番短い冬至。昔から、冬至にかぼちゃを食べたり、ゆず湯に入ったりすると風邪をひかないとい伝えられています。また、こんにゃくは「砂おろし」とも呼ばれ、冬至にこんにゃくを食べることで、お腹の掃除をし、新年を健康に迎えられるよう願う意味があります。冬至献立を食べ、体調を崩しやすい冬を健康に過ごしたいですね。

22月	むぎごはん	牛乳	【食育の日献立：冬至】 とうじのかぼちゃカレー こんにゃくの ゆずドレッシングサラダ ヨーグルト	ぎゅうにゅう ぶたにく だいす ハム ヨーグルト	こめ おおむぎ あぶら じやがいも カレールウ こめこ さとう ごま	しうがに たまねぎ にんじん だいこん はくさい れんこん かぼちゃ キャベツ サラダこんにゃく コーン ゆず	664	23.6	19.7	1.8
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 もみの木サラダ ふゆやさいのコンソメスープ	ぎゅうにゅう とりにく かまぼこ ベーコン	こめ おおむぎ マヨネーズ コーンフレーク あぶら さとう じやがいも	にんじん にんにく ブロックリー キャベツ だいこん はくさい	606	23.9	20.2	2.0

【12月の名立産野菜】 さつまいも はくさい 長ねぎ 冬瓜 かぼちゃ キャベツ 大根 さといも にんにく 干し椎茸

一食平均エネルギー : 624 Kcal

たんぱく質 : 25.3 g

脂質 : 19.4 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。ご了承ください。