

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	たん白質	脂質	食塩
		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	Kcal	g	g	g
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 だいず 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 サラダこんにやく	630	24.8	17.4	1.9
2	火	ごはん	牛乳	さばのしょうがに 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 じゃがいも	だいこん しょうが 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 じゃがいも でんぷん	にんじん キャベツ しょうが 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 あおだいずサラダ ふゆやさいのごまみそしる	ぎゅうにゅう たまご チーズ あおだいず 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 ツナじゃが	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 じゃがいも	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 さつまいもとだいずの かりんとあげ こんぶあえ	ぎゅうにゅう ぶたにく だいず こんぶ	ちゅうかめん あぶら でんぷん ごまあぶら さつまいも くるざとう ごま	しょうが 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 でんぷん マヨネーズ さといも	もやし ほうれんそう にんじん しょうが 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り組んでいます。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 だいず	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 こんにやく 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コリーの 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 だいず 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 でんぷん	たまねぎ こまつな キャベツ ブロッコリー 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 ローストチーズパンプキン もずくのみそしる	ぎゅうにゅう ぶたにく だいず みそ チーズ あつあげ もずく	こめ あぶら さとう	しょうが 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 だいず あつあげ	こめ さとう あぶら さといも でんぷん	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 しょうが	608	24.9	16.8	1.9
16	火	ごはん	牛乳	とりにくと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 でんぷん こめこ あぶら さとう じゃがいも	ながねぎ にんじん もやし ほうれんそう こんにやく 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、全体の調整をしています。											
17	水	こくとう 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 だいず とりにく いんげんまめ	コッペパン くるざとう あぶら さとう マカロニ じゃがいも こめこ	たまねぎ しょうが 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 ブロッコリー	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 マーボーどうふ	ぎゅうにゅう ぶたにく とりにく だいず 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 でんぷん	キャベツ たまねぎ にら しょうが もやし にんじん ほうれんそう にんにく ほししいたけ 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 だいず みそ	こめ こめこ でんぷん あぶら さとう ごま じゃがいも	しょうが 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、冬至にかぼちやを食べたり、ゆず湯に入ったりすると風邪をひかないと伝えられています。また、こんにやくは「砂おろし」とも呼ばれ、冬至にこんにやくを食べることで、お腹の掃除をし、新年を健康に迎えら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】 とうじのかぼちヤカレー こんにやくの 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 だいず ハム ヨーグルト	こめ おおむぎ あぶら じゃがいも 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 だいこん はくさい れんこん かぼちヤ キャベツ サラダこんにやく 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레이크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레이크 あぶら さとう じゃがいも	にんじん にんにく ブロッコリー 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 かぼちや 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。