

# 学校給食献立表

上越市立東頸中学校

令和7年12月

日	曜	献立名		使用材料名			エネルギー Kcal	たん白質 g	脂質 g	塩分 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	鶏肉と高野豆腐の揚げ煮 おかか和え わかめのみそ汁	牛乳 鶏肉 高野豆腐 かつお節 油揚げ わかめ みそ 大豆	米 でんぶん 米粉 米油 砂糖 ジャガイモ	長ねぎ しょうが キャベツ もやし にんじん 玉ねぎ えのきだけ	787	31.4	22.9	2.3
2	火	ごはん	牛乳	さばの生姜煮 根菜サラダ ごまみそ汁	牛乳 さば 厚揚げみそ	米 砂糖 ノイローマヨネーズ ジャガイモ ごま	しょうが れんこん ごぼう キャベツ コーン にんじん 大根 えのきだけ 長ねぎ	824	33.1	26.8	2.3
3	水	ソフト麺	牛乳	ピーンズミートソース 茎わかめのかみかみサラダ 角チーズ	牛乳 豚肉 大豆 茎わかめ チーズ	ソフトめん 米油 ごま ハヤシルウ 砂糖 米粉	しょうが にんにく 玉ねぎ にんじん エリンギ トマト キャベツ サラダこんにゃく	847	36.2	22.4	2.7
4	木	ごはん	牛乳	タラのみそマヨ焼き 磯和え おでん	牛乳 たら みそ のり 厚揚げ ちくわ 昆布	米 ノイローマヨネーズ 米粉 さといも	にんじん もやし ほうれん草 大根 こんにゃく	764	35.2	20.0	2.3
5	金	ごはん	牛乳	【ふるさと献立】 めぎすの米粉揚げ葉味ソースかけ 大根のきんぴら 里芋豚汁	牛乳 めぎす さつま揚げ 豚肉 厚揚げ みそ 大豆	米 米粉 米油 砂糖 さといも	長ねぎ 大根 にんじん こんにゃく さやいんげん ごぼう 玉ねぎ	784	34.5	21.9	2.4
8	月	ごはん	牛乳	甘酢ぎょうざ 春雨サラダ マーポー豆腐	牛乳 豚肉 鶏肉 大豆 豆腐 みそ	米 小麦粉 米油 砂糖 春雨 砂糖 ごま油 ごま でんぶん	キャベツ 玉ねぎ にら しょうが もやし ほうれん草 にんじん にんにく 干しこいだけ 長ねぎ	840	28.5	26.4	2.4
9	火	ごはん	牛乳	ちくわのお好み焼き ひじきサラダ ツナじゃが	牛乳 ちくわ 青のり かつお節 ひじき 青大豆 ツナ 厚揚げ	米 ノイローマヨネーズ 砂糖 ごま油 米油 ジャガイモ	もやし コーン にんじん 玉ねぎ にんにく こんにゃく さやいんげん	802	31.2	22.2	2.6
10	水	中華麺	牛乳	うずら卵入り 五目あんかけラーメン さつま芋と大豆のかりんと揚げ 昆布あえ	牛乳 豚肉 うずら卵 大豆 昆布	中華麺 米油 でんぶん ごま油 さつまいも 黒砂糖 ごま	しょうが にんにく メンマ にんじん 玉ねぎ 白菜 干しこいだけ チンゲンサイ 長ねぎ もやし ほうれん草	842	33.8	22.7	2.5
11	木	ごはん	牛乳	厚揚げのごまだれかけ 切干大根のりマヨ和え いわしのつみれの塩こうじスープ	牛乳 厚揚げ ツナ のり いわし たら	米 ごま 砂糖 でんぶん ノイローマヨネーズ ジャガイモ	切干大根 にんじん キャベツ しょうが ごぼう 玉ねぎ 長ねぎ	780	29.3	24.7	1.9
12	金	ごはん	牛乳	コロコロ豆の豚キムチ炒め チーズポテト わかめスープ	牛乳 豚肉 大豆 みそ チーズ かまぼこ 豆腐 わかめ	米 米油 でんぶん じやがいも ごま油	しょうが にんにく 玉ねぎ キムチ にら にんじん もやし えのきだけ 長ねぎ	748	31.6	20.1	2.4
15	月	わかめ ごはん	牛乳	厚焼きたまご 白菜の和風サラダ 里芋のそぼろ煮	わかめ 牛乳 卵 昆布 かつお節 豚肉 厚揚げ	米 砂糖 でんぶん 米油 さといも	にんじん 白菜 ほうれん草 玉ねぎ 大根 こんにゃく さやいんげん	784	29.3	22.4	3.3
16	火	ごはん	のむ ヨーグルト	さめのからあげ ににくじょうゆだれ わかめのさっぱりあえ 貝だくさんみそ汁	飲むヨーグルト さめ わかめ 厚揚げ みそ 大豆	米 砂糖 米粉 でんぶん 米油 ジャガイモ	しょうが 玉ねぎ にんにく キャベツ にんじん コーン 切干大根 しめじ 長ねぎ	760	28.1	16.5	2.5
17	水	ごはん	牛乳	【1年生リクエスト献立】 照り焼きハンバーグ ゆかりあえ 豚汁	牛乳 豚肉 豆腐 みそ 大豆	米 砂糖 でんぶん ごま じゃがいも	キャベツ もやし 小松菜 赤しそ にんじん ごぼう 玉ねぎ こんにゃく 長ねぎ	752	32.1	17.9	2.8
18	木	麦ごはん	牛乳	【食育の日献立・冬至】 かぼちゃカレー ゆずドレッシングサラダ ヨーグルト	牛乳 豚肉 大豆 ハム ヨーグルト	米 大麦 米油 カレールウ 米粉 砂糖	しょうが にんにく 玉ねぎ にんじん れんこん 大根 かぼちゃ キャベツ コーン ゆず	863	29.3	24.6	2.3
19	金	黒糖 コッペ パン	牛乳	鶏肉のコーンフレーク焼き もみの木サラダ 白菜のクリームスープ	牛乳 鶏肉 ツナ かまぼこ ベーコン 白いんげん豆	コッペパン 黒砂糖 ノイローマヨネーズ コーンフレーク 米油 じゃがいも 米粉	にんにく プロッコリー キャベツ にんじん 玉ねぎ しめじ 白菜 コーン パセリ	815	39.1	27.2	3.4

一食平均エネルギー：799kcal

たんぱく質：32.2g

脂質：22.6g

食塩：2.4g

★献立は食材料の入荷状況やO157・ノロウイルス対策のために、変更になる場合があります。