

令和7年 12月分

## 学校給食献立表

[牧中学校]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 1	ごはん	牛乳	ちくわの磯揚げ ごまあえ けんちゃん汁	牛乳 ちくわ 青のり 豆腐	米 小麦粉 米油 砂糖 ごま ごま油	ほうれん草 キャベツ にんじん ★だいこん ごぼう 長ねぎ こんにゃく	740	24.5
2月 2	ごはん	牛乳	里芋と豚肉の甘辛炒め のりマヨあえ 白菜のみぞ汁	牛乳 豚肉 のり 厚揚げ みそ 大豆	米 米油 さといも 砂糖 ノンエッグマヨネーズ	こんにゃく さやいんげん もやし にんじん ほうれん草 はくさい えのきたけ 長ねぎ	738	30.2
3月 3	ソフトめん	牛乳	カレーミートソース 茎わかめのサラダ	牛乳 豚肉 大豆 茎わかめ	ソフト麺 米油 小麦粉 植物油	たまねぎ にんじん エリンギ しょうが にんにく キャベツ とうもろこし	842	33.3
4月 4	ごはん	牛乳	みそ大豆 小松菜のさっぱりあえ あつたか塩おでん	牛乳 大豆 みそ かつお節 うずら卵 ちくわ 昆布	米 でんぶん 米油 砂糖 車ふ	キャベツ こまつな にんじん とうもろこし ★だいこん こんにゃく	703	27.1
5月 5	黒糖 コッペパン	牛乳	鶏肉のコーンフレーク焼き コールスローサラダ 白菜の豆乳クリーム煮	牛乳 鶏肉 ベーコン 白いんげん 豆乳	コッペパン 黒砂糖 ノンエッグマヨネーズ コーンフレーク 米油 じゃがいも 米粉	キャベツ にんじん とうもろこし はくさい たまねぎ	762	35.1
8月 8	ごはん	牛乳	ふわふわたまご丼 もやしとキャベツのサラダ チーズ	牛乳 鶏肉 豆腐 卵 チーズ	米 米油 でんぶん ごま油 砂糖	たまねぎ にんじん チンゲンサイ えのきたけ しょうが にんにく もやし キャベツ とうもろこし	722	29.7
9月 9	ごはん	牛乳	寒鰯のマヨネーズ焼き ほうれん草のおかかあえ 豆腐のみぞ汁	牛乳 さわら みそ かつお節 豆腐 油揚げ 大豆	米 ノンエッグマヨネーズ じゃがいも	もやし にんじん ほうれん草 たまねぎ こまつな	752	33.7
10月 10	中華めん	牛乳	五目ラーメンスープ 切干大根のナムル ヨーグルト	牛乳 豚肉 なると ヨーグルト	中華麺 米油 砂糖 ごま油	はくさい たまねぎ にんじん チンゲンサイ たけのこ とうもろこし もやし 切干大根 ほうれん草	753	31.5
11月 11	ごはん	牛乳	【減塩の日献立】 厚揚げのそぼろあんかけ ゆかり和え たら汁	牛乳 厚揚げ 豚肉 すけそうだら みそ	米 米油 砂糖 でんぶん さといも	長ねぎ もやし キャベツ にんじん ゆかり粉 ★だいこん はくさい ごぼう こんにゃく	711	31.8
12月 12	丸パン	牛乳	セルフのフィッシュバーガー <sup>(ほきフライ)</sup> ブロッコリーサラダ ポトフ	牛乳 ほき ワインナー 白いんげん	丸パン パン粉 小麦粉 でんぶん 米油 じゃがいも	キャベツ にんじん ブロッコリー とうもろこし たまねぎ セロリ	750	30.9
15月 15	ごはん	牛乳	セルフのそぼろ丼 キャラメルポテト きのこのみぞ汁	牛乳 豚肉 ツナ 卵 豆腐 みそ	米 米油 砂糖 さつまいも バター	さやいんげん ★だいこん にんじん 長ねぎ まいたけ しめじ えのきたけ	807	29.4
16月 16	ごはん	牛乳	【ふるさと献立】 さめのフライごまケチャップソース アスパラ菜のサラダ 打ち豆のみぞ汁	牛乳 さめ 豆腐 油揚げ 打ち豆 みそ 大豆	米 パン粉 小麦粉 米油 砂糖 ごま じゃがいも	キャベツ アスパラ菜 にんじん 玉ねぎ	795	31.6
17水 17	ごはん	牛乳	シシャモの一味焼き 和風ポテトサラダ すき焼き風煮	牛乳 子持ちししゃも ちくわ 青のり かつお節 豚肉 豆腐	米 米油 じゃがいも ノンエッグマヨネーズ 砂糖	とうもろこし きゅうり はくさい にんじん 長ねぎ えのきたけ しらたき	780	34.6
18木 18	ごはん	牛乳	焼き餃子 春雨サラダ マー婆一大根	牛乳 豚肉 鶏肉 わかめ 大豆 厚揚げ みそ	米 小麦粉 春雨 ごま油 砂糖 ごま 米油 でんぶん	キャベツ たまねぎ にら きゅうり ★だいこん にんじん 長ねぎ しょうが にんにく ★干しいたけ	743	27.0
19金 19	ごはん	牛乳	【食育の日献立】 日本一周味めぐり～関東地方～ カツナ豆 豚肉とれんこんの甘酢炒め いわしのつみれ汁	牛乳 納豆 豚肉 いわし たら 豆腐 みそ	米 米油 砂糖 でんぶん ごま油	れんこん にんじん さやいんげん ★だいこん 長ねぎ ごぼう こんにゃく	743	34.3
22月 22	ごはん	牛乳	【冬至献立】 かぼちゃの手作り卵焼き ゆずマヨサラダ もずくスープ	牛乳 ツナ 卵 ハム 豆腐 もずく	米 砂糖 ノンエッグマヨネーズ じゃがいも	かぼちゃ キャベツ ★だいこん にんじん ゆず 長ねぎ	744	26.8
23火 23	麦ごはん	牛乳	鶏肉と大根のカレー もみの木サラダ クリスマスデザート	牛乳 鶏肉 ツナ	米 精麦 じゃがいも 米油 小麦粉 植物油	たまねぎ ★だいこん にんじん しょうが にんにく りんご キャベツ ブロッコリー	780	25.0
24水 24	ごはん	牛乳	鯖のピリ辛焼き 切干大根の炒め煮 厚揚げのみぞ汁	牛乳 さば さつま揚げ 厚揚げ みそ 大豆	米 ごま油 米油 砂糖 じゃがいも	長ねぎ しょうが にんじん 切干大根 ★干しいたけ もやし たまねぎ こまつな	771	34.0

一食平均エネルギー:758 Kcal

たんぱく質:30.6 g

脂質:22.3 g

食塩:2.5 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。・★の食材は牧区でとれた野菜です。