

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	たん白質 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	ちくわの磯辺揚げ ごまあえ けんちん汁	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	火	ごはん	牛乳	里芋と豚肉の甘辛炒め のりマヨあえ 白菜のみそ汁	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	水	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	木	ごはん	牛乳	みそ大豆 小松菜のさっぱりあえ あったか塩おでん	牛乳 大豆 みそ かつお節 うずら卵 ちくわ 昆布	米 でんぱん 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	金	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	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 でんぱん 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	火	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 豆腐のみそ汁	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	水	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 なた 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	木	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 でんぱん 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	金	丸パン	牛乳	セルフのフィッシュバーガー (ほきフライ) ブロッコリーサラダ ポトフ	牛乳 ほき ウインナー 白いんげん	丸パン パン粉 小麦粉 でんぱん 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	ごはん	牛乳	セルフのそぼろ丼 キャラメルポテト きのこのみそ汁	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	火	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 打ち豆のみそ汁	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	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	ごはん	牛乳	焼き餃子 春雨サラダ マーボー大根	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 でんぱん	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	ごはん	牛乳	【食育の日献立】 日本一周味めぐり～関東地方～ カップ納豆 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 でんぱん 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	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	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	ごはん	牛乳	鯖のピリ辛焼き 切干大根の炒め煮 厚揚げのみそ汁	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。