

令和7年 12月分

## 学 校 給 食 献 立 表

〔大潟町中〕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	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 でんぷん 米粉 米油 砂糖 じゃがいも	長ねぎ キャベツ もやし にんじん 玉ねぎ えのきたけ	790	31.5
2	火	ごはん	牛乳	厚揚げとキャベツのごま味噌炒め 青のりローストポテト ワンタンスープ	牛乳 豚肉 厚揚げ みそ 青のり なたと	米 米油 でんぷん ごま じゃがいも ワンタン ごま油	しょうが キャベツ にんじん しめじ メンマ 白菜 もやし 長ねぎ	712	25.9
3	水	ごはん	牛乳	手作り豆乳チーズ入り卵焼き しらたきのつるつる炒め ごまみそ汁	牛乳 卵 豆乳シュレッド ひじき ツナ 厚揚げ みそ	米 米油 砂糖 でんぷん じゃがいも ねりごま ごま	玉ねぎ にんじん キャベツ しらたき ピーマン 大根 えのきたけ 長ねぎ	778	27.9
4	木	ソフト麺	牛乳	ビーンズミートソース 茎わかめのかみかみサラダ	牛乳 豚肉 大豆 茎わかめ	ソフトめん 米油 米粉のハヤシルウ 砂糖 米粉 ごま	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	810	33.8
5	金	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 鶏肉 豚肉 大豆 昆布	米 ノンエッグマヨネーズ 米粉 さといも でんぷん 水あめ	にんじん もやし ほうれん草 大根 こんにゃく 玉ねぎ	747	34.1
8	月	わかめごはん	牛乳	厚揚げのごまだれがけ 切干大根ののりマヨ和え いわしのつみれ入り塩こうじスープ	わかめ 牛乳 厚揚げ ツナ のり いわし たら	米 ごま 砂糖 でんぷん ノンエッグマヨネーズ なたね油 じゃがいも	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	778	29.3
9	火	ごはん	牛乳	【ふるさと献立】 めぎすの米粉揚げ薬味ソースがけ 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 玉ねぎ 白菜	766	34.0
10	水	ごはん	牛乳	焼きぎょうざ 春雨サラダ マーボー豆腐	牛乳 豚肉 鶏肉 大豆 豆腐 みそ	米 ラード とうもろこしでん粉 小麦粉 大豆油 春雨 砂糖 ごま油 ごま 米油 でんぷん	キャベツ 玉ねぎ にら しょうが ほうれん草 にんじん にんにく 干しいたけ 長ねぎ	796	28.1
11	木	ゆで中華麺	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 でんぷん 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 干しいたけ 長ねぎ もやし ほうれん草	822	33.1
12	金	ごはん	牛乳	さばの生姜煮 ごまゆかりあえ かきたまみそ汁	牛乳 さば 豆腐 卵 みそ	米 砂糖 ごま	大根 しょうが にんじん キャベツ もやし 小松菜 赤しそ 玉ねぎ えのきたけ 長ねぎ	750	34.1
15	月	ごはん	牛乳	コロコロ豆の豚キムチ炒め 豆乳チーズポテト わかめスープ	牛乳 豚肉 大豆 みそ 豆乳シュレッド かまぼこ 豆腐 わかめ	米 米油 砂糖 でんぷん じゃがいも 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 えのきたけ 長ねぎ	745	29.7
16	火	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	牛乳 卵 昆布 かつお節 豚肉 厚揚げ	米 砂糖 米油 さといも でんぷん	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	736	27.5
17	水	黒糖 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 白菜の豆乳クリームスープ	牛乳 豚肉 大豆 ベーコン 白いんげん豆 豆乳	コッペパン 黒砂糖 米油 パン粉 マカロニ じゃがいも 米粉	玉ねぎ にんじん トマト キャベツ ほうれん草 白菜 しめじ ブロッコリー	756	32.4
18	木	麦ごはん	牛乳	セルフのツナそぼろ丼 さつまいもとブロッコリーのごまあえ もずくスープ	牛乳 ツナ ひじき 大豆 厚揚げ もずく	米 大麦 米油 砂糖 さつまいも ごま ごま油	玉ねぎ にんじん 小松菜 キャベツ ブロッコリー 白菜 長ねぎ	751	27.7
19	金	ごはん	牛乳	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 具だくさんみそ汁	牛乳 さめ わかめ 厚揚げ みそ 大豆	米 米粉 でんぷん 米油 砂糖 ごま じゃがいも	しょうが キャベツ にんじん コーン 切干大根 しめじ 長ねぎ	822	31.0
22	月	麦ごはん	発酵乳 (プレーン)	【食育の日献立・冬至】 冬至のかぼちゃカレー ドレッシングサラダ	発酵乳 スキムミルク 豚肉 大豆 ハム	米 大麦 砂糖 米油 カレールウ 米粉 ごま	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	758	25.3
23	火	キムタク ごはん	牛乳	【カムカムウィーク・リクエスト献立】 鶏肉の塩からあげ 春雨サラダ かきたまスープ プリンタルト	豚肉 牛乳 鶏肉 卵 豆乳	米 ごま油 砂糖 米粉 でんぷん 米油 春雨 じゃがいも 小麦粉 マーガリン 水あめ	キムチ たくあん しょうが にんにく キャベツ きゅうり にんじん 玉ねぎ えのきたけ ほうれん草	882	29.6

一食平均エネルギー：776 Kcal

たんぱく質：30.3 g

脂質：22.0 g

食塩：2.4 g

☆献立は、食材料の入荷状況や〇157・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。