

令和7年 12月分

学校給食献立表

[吉川中] 上越市教育委員会

日 曜	献 立 名			使 用 材 料 名			エネルギー Kcal	たんぱく質 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	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 でんぶん 米粉 米油 砂糖 ジャガイモ	長ねぎ キャベツ もやし 小松菜 にんじん 玉ねぎ えのきだけ	787	31.4	22.9	2.5
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 なると	米 米油 でんぶん ごま ジャガイモ 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	774	26.9	21.1	2.3
3 水	ごはん	牛乳	手作りチーズ入り卵焼き しらたきのつるつる炒め ごまみそ汁	牛乳 卵 チーズ ひじき ツナ 厚揚げ みそ	米 米油 砂糖 でんぶん ジャガイモ ネリゴマ ごま	玉ねぎ にんじん キャベツ しらたき ピーマン 大根 えのきだけ 長ねぎ	795	31.3	26.7	2.5
4 木	ごはん	牛乳	タラのみそマヨ焼き ごまゆかりあえ おでん	牛乳 たら みそ 厚揚げ ちくわ 鶏肉 豚肉 だいす昆布	米 ノエッグマヨネーズ 米粉 ごま さといも でんぶん 水あめ	キャベツ もやし 小松菜 赤しそ 大根 にんじん こんにゃく 玉ねぎ	751	33.1	19.6	2.3
5 金	ソフト麺 <small>発酵乳 (ブレーヌ)</small>	牛乳	ビーンズミートソース 茎わかめのかみかみサラダ	発酵乳 豚肉 大豆 茎わかめ	ソフトめん 砂糖 米油 米粉のハヤシルウ 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	757	31.4	12.2	2.2
8 月	ごはん	牛乳	焼きぎょうざ 春雨サラダ マー婆ー豆腐	牛乳 豚肉 鶏肉 大豆 豆腐 みそ	米 ラード 小麦粉 春雨 砂糖 ごま油 ごま 米油 でんぶん	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 干しこいたけ 長ねぎ	797	28.3	22.5	2.1
9 火	ごはん	牛乳	【ふるさと献立】 めぎすの米粉揚げ薑味ソースがけ 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	774	34.5	22.0	2.4
10 水	ごはん	牛乳	ちくわのお好み焼き ひじきと青大豆のサラダ 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 ノエッグマヨネーズ 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	827	31.5	24.6	2.4
11 木	わかめごはん	牛乳	厚揚げのごまだれがけ れんこんの磯マヨサラダ いわしのつみれ入り塩こうじスープ	わかめ 牛乳 厚揚げ のり いわし たら	米 ごま 砂糖 でんぶん ノエッグマヨネーズ なたね油 ジャガイモ	れんこん キャベツ ほうれん草 しょうが にんじん ごぼう 玉ねぎ 長ねぎ	760	28.1	22.7	2.7
12 金	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 干しこいたけ 長ねぎ もやし ほうれん草	829	33.6	22.4	2.4
15 月	ごはん	牛乳	コロコロ豆の豚キムチ炒め チーズポテト 卵入りわかめスープ	牛乳 豚肉 大豆 みそ チーズ 卵 豆腐 わかめ	米 米油 砂糖 でんぶん ジャガイモ ごま油	しょうが にんにく 玉ねぎ キムチ にら にんじん えのきだけ 長ねぎ	784	33.9	23.5	2.4
16 火	ごはん	牛乳	さめのごまケチャップソース 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 でんぶん 米油 砂糖 ごま ジャガイモ	しょうが キャベツ にんじん コーン 大根 しめじ 長ねぎ	821	31.2	25.7	2.4
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 白菜のクリームスープ	牛乳 豚肉 大豆 ベーコン 白いんげん豆	コッペパン 黒砂糖 米油 パン粉 マカロニ ジャガイモ 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	796	33.6	24.6	3.1
18 木	麦ごはん	牛乳	セルフのツナそぼろ丼 さつまいもとアロコリーのごまあえ もずくスープ	牛乳 ツナ 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 プロッコリー 白菜 長ねぎ	771	28.6	22.7	2.2
19 金	キャロット ライス	牛乳	【クリスマス献立】 鶏肉のコーンフレーク焼き もみの木サラダ コンソメマカロニスープ	牛乳 鶏肉 ツナ かまぼこ ウィンナー	米 大麦 ノエッグマヨネーズ コーンフレーク 米油 ジャガイモ マカロニ	にんじん にんにく プロッコリー キャベツ 玉ねぎ しめじ パセリ	769	33.3	20.8	2.2
22 月	麦ごはん	牛乳	【食育の日献立・冬至】 冬至のかぼちゃカレー 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 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 切干大根 コーン ゆず	871	29.3	25.5	2.2

一食平均エネルギー：791 Kcal

たんぱく質：31.3 g

脂質：22.5 g

食塩：2.4 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。