

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<br>Kcal | たん白質<br>g | 脂質<br>g | 塩分<br>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<br>おかか和え<br>わかめのみそ汁                     | 牛乳 鶏肉 高野豆腐<br>かつお節 油揚げ<br>わかめ みそ 大豆  | 米 でんぷん 米粉<br>米油 砂糖 じゃがいも                  | 長ねぎ キャベツ もやし<br>小松菜 にんじん 玉ねぎ<br>えのきたけ                     | 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<br>青のりローストポテト<br>ワントンスープ            | 牛乳 豚肉 厚揚げ<br>みそ 青のり なた               | 米 米油 でんぷん<br>ごま じゃがいも<br>ワントン ごま油         | しょうが キャベツ にんじん<br>しめじ メンマ 白菜 もやし<br>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<br>しらたきのつるつる炒め<br>ごまみそ汁                 | 牛乳 卵 チーズ<br>ひじき ツナ 厚揚げ<br>みそ         | 米 米油 砂糖 でんぷん<br>じゃがいも ねりごま<br>ごま          | 玉ねぎ にんじん キャベツ<br>しらたき ピーマン 大根<br>えのきたけ 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<br>ごまゆかりあえ<br>おでん                         | 牛乳 たら みそ<br>厚揚げ ちくわ 鶏肉<br>豚肉 だいず 昆布  | 米 ノイグマヨネーズ 米粉<br>ごま さといも でんぷん<br>水あめ      | キャベツ もやし 小松菜<br>赤しそ 大根 にんじん<br>こんにゃく 玉ねぎ                  | 751           | 33.1      | 19.6    | 2.3     |
| 5 金  | ソフト麺<br>(プレーン) | 発酵乳 | ビーンズミートソース<br>茎わかめのかみかみサラダ                          | 発酵乳 豚肉<br>大豆 茎わかめ                    | ソフトめん 砂糖 米油<br>米粉のハヤシルウ 米粉<br>ごま          | しょうが にんにく 玉ねぎ<br>にんじん エリンギ トマト<br>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<br>春雨サラダ<br>マーボー豆腐                           | 牛乳 豚肉 鶏肉 大豆<br>豆腐 みそ                 | 米 ラード 小麦粉 春雨<br>砂糖 ごま油 ごま 米油<br>でんぷん      | キャベツ 玉ねぎ にはら<br>しょうが ほうれん草 にんじん<br>にんにく 干ししいたけ 長ねぎ        | 797           | 28.3      | 22.5    | 2.1     |
| 9 火  | ごはん            | 牛乳  | 【ふるさと献立】<br>めぎすの米粉揚げ薬味ソースがけ<br>大根のきんぴら<br>里芋豚汁      | 牛乳 めぎす<br>さつま揚げ 豚肉<br>厚揚げ みそ 大豆      | 米 米粉 米油 砂糖<br>さといも                        | 長ねぎ 大根 にんじん<br>こんにゃく さやいんげん<br>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<br>ひじきと青大豆のサラダ<br>ツナじゃが                   | 牛乳 ちくわ 青のり<br>かつお節 ひじき<br>青大豆 ツナ 厚揚げ | 米 ノイグマヨネーズ 砂糖<br>ごま油 米油 じゃがいも             | もやし コーン にんじん<br>玉ねぎ にんにく こんにゃく<br>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<br>れんこんの磯マヨサラダ<br>いわしのつみれ入り塩こうじスープ       | わかめ 牛乳 厚揚げ<br>のり いわし たら              | 米 ごま 砂糖 でんぷん<br>ノイグマヨネーズ なたね油<br>じゃがいも    | れんこん キャベツ ほうれん草<br>しょうが にんじん ごぼう<br>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<br>さつま芋と大豆のかりと揚げ<br>昆布あえ           | 牛乳 豚肉 うずら卵<br>大豆 昆布                  | 中華麺 米油 でんぷん<br>ごま油 さつまいも<br>黒砂糖 ごま        | しょうが にんにく メンマ<br>にんじん 玉ねぎ 白菜<br>干ししいたけ 長ねぎ もやし<br>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<br>チーズポテト<br>卵入りわかめスープ                 | 牛乳 豚肉 大豆 みそ<br>チーズ 卵 豆腐<br>わかめ       | 米 米油 砂糖 でんぷん<br>じゃがいも ごま油                 | しょうが にんにく 玉ねぎ<br>キムチ にはら にんじん<br>えのきたけ 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<br>わかめのさっぱりあえ<br>具だくさんみそ汁             | 牛乳 さめ わかめ<br>厚揚げ みそ 大豆               | 米 米粉 でんぷん 米油<br>砂糖 ごま じゃがいも               | しょうが キャベツ にんじん<br>コーン 大根 しめじ 長ねぎ                          | 821           | 31.2      | 25.7    | 2.4     |
| 17 水 | 黒糖<br>コッパパン    | 牛乳  | 【減塩の日献立】<br>チリコンカン<br>フレンチマカロニサラダ<br>白菜のクリームスープ     | 牛乳 豚肉 大豆<br>ベーコン 白いんげん豆              | コッパパン 黒砂糖 米油<br>パン粉 マカロニ<br>じゃがいも 米粉      | 玉ねぎ にんじん トマト<br>キャベツ ほうれん草 白菜<br>しめじ ブロッコリー               | 796           | 33.6      | 24.6    | 3.1     |
| 18 木 | 麦ごはん           | 牛乳  | セルフのツナそばろ井<br>さつまいもとブロッコリーのごまあえ<br>もずくスープ           | 牛乳 ツナ 大豆<br>厚揚げ もずく                  | 米 大麦 米油 砂糖<br>さつまいも ごま ごま油                | 玉ねぎ にんじん 小松菜<br>ブロッコリー 白菜 長ねぎ                             | 771           | 28.6      | 22.7    | 2.2     |
| 19 金 | キャロット<br>ライス   | 牛乳  | 【クリスマス献立】<br>鶏肉のコーンフレーク焼き<br>もみの木サラダ<br>コンソメマカロニスープ | 牛乳 鶏肉 ツナ<br>かまぼこ ウィンナー               | 米 大麦 ノイグマヨネーズ<br>コーンフレーク 米油<br>じゃがいも マカロニ | にんじん にんにく<br>ブロッコリー キャベツ 玉ねぎ<br>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】<br>冬至のかぼちゃカレー<br>ゆずドレッシングサラダ<br>ヨーグルト   | 牛乳 豚肉 大豆 ハム<br>ヨーグルト                 | 米 大麦 米油<br>カレーウ 米粉 砂糖<br>ごま               | しょうが にんにく 玉ねぎ<br>にんじん れんこん 大根<br>かぼちゃ キャベツ 切干大根<br>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。