

今月の三和産食材

・大根 ・みそ

早寝・早起き・朝ごはん
寒さに負けない体をつくろう！

令和7年 12月分

学 校 給 食 献 立 表

〔三和中〕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	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 おかかあえ 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	794	31.6	23.4	2.4
2	火	ごはん	牛乳	厚揚げとキャベツのみそ炒め 青のりローストポテト ワントンスープ	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	741	26.6	18.7	2.3
3	水	ごはん	牛乳	手作りのチーズ入り卵焼き 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 でんぷん じゃがいも 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	780	30.2	25.5	2.5
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 角チーズ	牛乳 豚肉 大豆 茎わかめ チーズ	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	844	36.0	22.4	2.4
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 昆布	米 ノイックマヨネーズ 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	18.5	2.3
8	月	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 小麦粉 米油 大豆油 春雨 砂糖 ごま油 ごま でんぷん	キャベツ 玉ねぎ なら 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	28.3	22.5	2.1
9	火	今月のふるさと献立は、上越で水揚げされる「めぎす」と、三和区の農家さんが作ってくださった「大根」を味わいましょう。									
		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	765	33.9	21.5	2.3
10	水	ごはん	牛乳	ちくわのお好み焼き ひじきサラダ 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 ノイックマヨネーズ 砂糖 ごま油 米油 じゃがいも	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	813	30.7	23.5	2.4
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 もやし にんじん 玉ねぎ 白菜 干しいたけ 長ねぎ ほうれん草	822	33.1	22.1	2.4
12	金	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 ノイックマヨネーズ 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	24.0	2.5
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 わかめスープ	牛乳 豚肉 大豆 みそ チーズ 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 なら にんじん もやし えのきたけ 長ねぎ	747	31.3	20.1	2.4
16	火	ごはん	発酵乳 プレーン	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	発酵乳 さめ わかめ 油揚げ みそ 大豆	米 砂糖 米粉 でんぷん 米油 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 えのきたけ 長ねぎ	761	27.4	17.4	2.3
17	水	ごはん	牛乳	厚焼きたまご 白菜のおかかマヨサラダ 里芋のそぼろ煮	牛乳 卵 かつお節 豚肉 厚揚げ	米 砂糖 ノイックマヨネーズ 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	769	27.5	22.2	2.1
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 豆腐 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	731	26.7	20.0	2.1
19	金	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 玉ねぎ 大根 こんにゃく さやいんげん	783	33.4	24.2	2.9
22	月	麦ごはん	牛乳	【食育の日：冬至こんだて】 冬至の運盛りカレー 青大豆サラダ ヨーグルト	牛乳 豚肉 大豆 青大豆 ハム ヨーグルト	米 大麦 米油 砂糖 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 切干大根 キャベツ	887	31.0	26.8	2.3
23	火	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 じゃがいも	大根 しょうが にんじん キャベツ もやし 小松菜 玉ねぎ 長ねぎ 赤しそ	746	34.1	21.7	2.4
24	水	キャラット ライス	牛乳	鶏肉のコーンフレーク焼き もみの木サラダ マカロニコンソメスープ	牛乳 鶏肉 ツナ かまぼこ ポークウィンナー	米 大麦 ノイックマヨネーズ コーンフレーク 米油 じゃがいも マカロニ	にんじん にんにく ブロッコリー キャベツ 玉ねぎ しめじ パセリ	761	33.3	21.1	2.2

一食平均エネルギー：781 Kcal

たんぱく質：31.0 g

脂質：22.0 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。