

## 今月の三和産食材

・大根 みそ

早寝・早起き・朝ごはんで  
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 でんぶん 米粉 米油 砂糖 ジャガイモ	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	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 でんぶん ジャガイモ 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 ノンオイグ マヨネーズ 米粉 さといも でんぶん 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 干ししいたけ 長ねぎ	796	28.3	22.5	2.1
9 火	ごはん	牛乳	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。							
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 ノンオイグ 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	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 もやし にんじん 玉ねぎ 白菜 干ししいたけ 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 でんぶん ノンオイグ マヨネーズ なたね油 ジャガイモ	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 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 でんぶん 米油 ごま ジャガイモ	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 ノンオイグ マヨネーズ 米油 さといも でんぶん	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 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	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 ジャガイモ	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	キャロット 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 ポークワイン	米 大麦 ノンオイグ 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 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。