

令和7年 12月分

学校給食献立表

[名立中] 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	食塩 相当量 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	ソフト麺	牛乳	冬野菜のビーンズミートソース 茎わかめのカミカミサラダ 角チーズ	牛乳 豚肉 大豆 茎わかめ チーズ	ソフトめん 米油 ハヤシルウ 砂糖 米粉 ごま	しょうが にんにく にんじん 玉ねぎ 大根 白菜 シメジ トマト キャベツ コーン サラダこんにゃく	812	32.6	21.2	2.6
2 火	ごはん	牛乳	さばの生姜煮 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 もやし 小松菜 赤しそ ほうれん草	751	34.6	21.2	2.5
3 水	ごはん	牛乳	厚揚げとキャベツのみそ炒め ローストスイートポテト 肉団子スープ	牛乳 厚揚げ ツナ みそ 鶏肉 豚肉 大豆	米 米油 砂糖 さつまいも でんぶん	にんじん キャベツ しょうが とうがん 玉ねぎ ほうれん草	800	28.3	24.1	2.0
4 木	ごはん	牛乳	手作り玉子焼き 青大豆サラダ 冬野菜のごまみそ汁	牛乳 卵 チーズ 青大豆 豆腐 みそ	米 米油 砂糖 さつまいも ねりごま ごま	ほうれん草 玉ねぎ もやし キャベツ コーン にんじん 大根 えのきだけ 長ねぎ	795	30.8	24.7	2.3
5 金	ごはん	牛乳	ちくわのお好み焼き ひじきサラダ ツナじやが	牛乳 ちくわ かつお節 青のり ひじき 厚揚げ ツナ	米 マヨネーズ 砂糖 ごま油 米油 じゃがいも	ほうれん草 にんじん キャベツ 玉ねぎ シメジ さやいんげん	780	30.1	21.2	2.5
8 月	ゆで中華麺	牛乳	五目あんかけスープ 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 ごま でんぶん ごま油 さつまいも 黒砂糖	しょうが にんにく にんじん 大根 白菜 長ねぎ もやし ほうれん草	806	32.3	20.1	2.5
9 火	ごはん	牛乳	厚揚げのごまだれがけ ツナマヨあえ いわしのつみれの塩こうじスープ	牛乳 厚揚げ ツナ いわし たら	米 ごま 砂糖 でんぶん マヨネーズ さといも	もやし ほうれん草 にんじん しょうが とうがん ごぼう 長ねぎ	777	30.1	25.8	1.9

☆ふるさと献立 名立産の大根を使った『大根のきんぴら』があります。農家の方は、農薬を減らし、安全な野菜作りに取組んでいます。給食では、地産地消をすすめ、地域の農業を応援しています。

10 水	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 季節の豚汁	牛乳 めぎす 豆腐 さつま揚げ 豚肉 みそ 大豆	米 米粉 米油 砂糖 ごま油 じゃがいも	長ねぎ 大根 にんじん こんにゃく さやいんげん 白菜 ごぼう	775	34.8	21.8	2.4
11 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 冬野菜のたまごスープ	牛乳 ツナ ひじき 大豆 豆腐 卵	米 大麦 米油 砂糖 さつまいも ごま ごま油 でんぶん	玉ねぎ 小松菜 キャベツ ブロッコリー にんじん 大根 白菜 ほうれん草	775	29.2	24.5	2.2
12 金	ごはん	牛乳	コロコロ豆の豚キムチ炒め ローストチーズパンプキン もずくのみそ汁	牛乳 豚肉 大豆 みそ チーズ 厚揚げ もずく	米 米油 砂糖	しょうが にんにく 長ねぎ もやし キムチ かぼちゃ にんじん とうがん えのきだけ	765	31.6	21.6	2.5
15 月	ごはん	牛乳	厚焼きたまご 白菜の和風サラダ 大根のそぼろ煮	牛乳 卵 昆布 かつお節 豚肉 大豆 厚揚げ	米 砂糖 米油 じゃがいも でんぶん	にんじん 白菜 ほうれん草 玉ねぎ 大根 さやいんげん しょうが	763	29.8	18.8	2.3
16 火	ごはん	牛乳	鶏肉と高野豆腐の揚げ煮 磯あえ 五目みそ汁	牛乳 鶏肉 高野豆腐 のり さつま揚げ わかめ みそ	米 でんぶん 米粉 米油 砂糖 じゃがいも	長ねぎ にんじん もやし ほうれん草 こんにゃく えのきだけ	807	29.6	26.4	2.5

☆減塩の日献立 パンや麺を作る際には、小麦粉に塩を加え、生地に弾力を出します。そのため、パンや麺には、自然と塩分が含まれます。主食に塩が含まれていることで、1食あたりの食塩量は多くなります。給食では、パンが主食の日のスープは、塩分を少なめにして、全体の調整を心がけています。

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 鶏肉 いんげん豆	コッペパン 黒砂糖 米油 砂糖 マカロニ さつまいも 米粉	玉ねぎ しょうが にんにく トマト キャベツ にんじん ほうれん草 シメジ 白菜 ブロッコリー	811	34.4	23.5	3.1
18 木	ごはん	牛乳	ギョーザ 春雨サラダ マー婆一豆腐	牛乳 豚肉 鶏肉 大豆 豆腐 みそ	米 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 もやし にんじん ほうれん草 にんにく メンマ 干ししいたけ 長ねぎ	790	28.3	22.5	2.2
19 金	ごはん	飲む ヨーグルト プレーン	さめのから揚げ ごまケチャップソースがけ わかめのさっぱりあえ 大根のみそ汁	飲むヨーグルト さめ わかめ 厚揚げ 大豆 みそ	米 米粉 でんぶん 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 大根 シメジ 長ねぎ	768	28.2	18.6	2.3

☆冬至献立 一年で昼の時間が一番短い冬至。昔から、冬至にかぼちゃを食べたり、ゆず湯に入ったりすると風邪をひかないとい伝えられています。また、こんにゃくは「砂おろし」とも呼ばれ、冬至にこんにゃくを食べることで、お腹の掃除をし、新年を健康に迎えられるよう願う意味があります。給食では、かぼちゃ、ゆず、こんにゃくを取り入れました。冬至献立を食べ、体調を崩しやすい冬を健康に過ごしたいですね。

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 こんにゃくの 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 さつまいも 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 大根 白菜 れんこん かぼちゃ サラダこんにゃく コーン キャベツ ゆず	832	27.5	22.3	2.1
23 火	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 冬野菜のコンソメスープ	牛乳 鶏肉 かまぼこ ベーコン	米 大麦 マヨネーズ コーンフレーク 米油 砂糖 じゃがいも	にんじん にんにく ブロッコリー キャベツ 大根 白菜	756	28.4	23.1	2.5

【12月の名立産野菜】 さつまいも 冬瓜 かぼちゃ キャベツ 大根 さといも 干し椎茸

一食平均エネルギー : 786 Kcal

たんぱく質 : 30.6 g

脂質 : 22.4 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。ご了承ください。