

日	曜	献 立 名			使 用 材 料 名			エネルギー Kcal	たん白質 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	じょうえつさん だいずいりコロッケ コーンおひたし たら汁	牛乳 大豆 豚肉 たら あぶらあげ みそ	ごはん じゃがいも パン粉 でんぷん 米油	たまねぎ ほうれんそう ごぼう ホールコーン キャベツ はくさい にんじん だいこん 長ねぎ しょうが	617	22. 2
2	火	ことうパン	牛乳	ハンバーグとうにゅう シュレッドやき キャベツとコーンのサラダ だいこんのミネストローネ	牛乳 鶏肉 豚肉 大豆 豆乳シュレッド 大豆	パン 黒ざとう ラード 果糖 でんぷん さとう ノンエッグマヨネーズ 米油 じゃがいも	たまねぎ パセリ キャベツ ブロッコリー ホールコーン だいこん にんじん トマト	646	26. 3
★3日は小川未明さんの作品に関わる献立です。小川未明さんは上越市出身の童話作家です。高田図書館の中にある小川未明文学館が今年で開館20周年を迎え、特別展が12月14日までやっています。									
3	水	ゆでうどん	牛乳	【小川未明文学館開館20周年記念】 つきよとめがねのスープ きんのわのくるまふ のぼらのサラダ	牛乳 豚肉 ちくわ かまぼこ わかめ ハム	うどん ふ でんぷん 米粉 米油 さとう	だいこん にんじん たまねぎ 長ねぎ 水菜 キャベツ ホールコーン	633	23. 4
4	木	ごはん	牛乳	ぶたにくのこめこみそソースがけ やさいとじゃがいもの ガーリックソテー はくさいとわかめのスープ	牛乳 豚肉 みそ 冷凍豆腐 わかめ 千切りかまぼこ	ごはん 米油 さとう 米粉 じゃがいも	ブロッコリー にんじん にんにく はくさい えのきたけ 長ねぎ	601	24. 5
5	金	ごはん	牛乳	あつあげのごまだれがけ のりずあえ しおこうじおでん	牛乳 厚揚げ のり ちくわ 鶏肉 こんぶ	ごはん さとう ごま でんぷん さといも なたね油	もやし ほうれんそう にんじん だいこん こんにやく たまねぎ にんにく しょうが	633	24. 5
8	月	むきごはん	牛乳	こんさいカレー はくさいとわかめのサラダ チョコクレープ	牛乳 豚肉 冷凍わかめ ツナ 豆乳 大豆	ごはん 大麦 米油 さといも カレールウ さとう 大豆油 米粉 でんぷん	にんにく しょうが にんじん だいこん たまねぎ れんこん はくさい	680	18. 8
9	火	ごはん	牛乳	いわしのカリカリやき もやしとこまつなのナムル だいこんとあつあげの オイスターソースに	牛乳 いわし 豚肉 厚揚げ	ごはん さとう 米粉 じゃがいも でんぷん 玄米 米油 ごま油	しょうが もやし 小松菜 にんじん だいこん たまねぎ 干ししいたけ 長ねぎ	653	24. 7
10	水	ソフトめん	牛乳	すきやきじる おかかあえ きなこまめ	牛乳 豚肉 焼き豆腐 花がつつお 大豆 きなこ	ソフトめん さとう	にんじん はくさい えのきたけ 長ねぎ もやし ほうれんそう	642	30. 9
★11日は「ふるさと献立」です。上越地域の食文化であるさめや発酵食品を味わいます。									
11	木	ごはん	牛乳	【ふるさと献立】 さめのからあげごま ケチャップソース ゆかりあえ きゅうしょくばん さかきんはっこうなべ	牛乳 さめ 鶏肉 豆腐 みそ	ごはん でんぷん 米粉 米油 さとう ごま	しょうが もやし キャベツ きゅうり 赤じそ にんじん だいこん はくさい しめじ 長ねぎ	648	25. 2
★12日は「げんえんの日献立」です。しおこうじやあおのりを使うと塩を使う量を減らしても、おいしく食べることができます。									
12	金	ごはん	牛乳	【げんえんの日献立】 あつあげとキャベツの しおこうじいため のりしおポテト だいこんのみそしる	牛乳 豚肉 厚揚げ 青のり 油揚げ みそ	ごはん 米油 でんぷん じゃがいも	しょうが にんじん キャベツ たまねぎ だいこん えのきたけ 長ねぎ	620	21. 7
15	月	ごはん	牛乳	あつやきたまご ごもくまめ みそにくじゃが	牛乳 卵 大豆 豚肉 さつまあげ 厚揚げ みそ	ごはん さとう 米油 じゃがいも	にんじん れんこん こんにやく 干ししいたけ たまねぎ さやいんげん	663	26. 5
16	火	ごはん	牛乳	さばのしょうがに ひじきとれんこんのごまマヨあえ とりごぼうみそしる	牛乳 さば ひじき 鶏肉 豆腐 みそ	ごはん さとう ごま ノンエッグマヨネーズ	しょうが だいこん もやし にんじん れんこん たまねぎ ごぼう 長ねぎ	676	29. 7
17	水	ゆでちゅうめん	牛乳	みそラーメン あげぼうぎょうざ くきわかめサラダ	牛乳 豚肉 みそ 鶏肉 くきわかめ	中華めん 米油 ごま油 パン粉 小麦粉	しょうが にんにく たまねぎ にんじん キャベツ 小松菜 ホールコーン 長ねぎ もやし	663	26. 4
★18日は「食育の日献立 北海道」です。さけのちゃんちゃんやきといももちは、北海道の郷土料理です。こんぶは北海道で日本一たくさんとれます。									
18	木	ごはん	牛乳	【食育の日献立 北海道】 さけのちゃんちゃんやき こんぶあえ いもちじる	牛乳 さけ みそ こんぶ 豚肉 油揚げ	ごはん さとう ごま油 じゃがいも でんぷん	キャベツ たまねぎ にんじん もやし ほうれんそう だいこん 長ねぎ	603	27. 1
19	金	カレーごはん	牛乳	【クリスマス献立】 げんまいフレークチキン もみのきサラダ さつまいものとうにゅうシチュー	牛乳 鶏肉 ツナ ウインナー いんげん豆 無調整豆乳	ごはん さとう 米油 発芽玄米フレーク さつまいも 米粉 ノンエッグマヨネーズ	にんにく カリフラワー ホールコーン ブロッコリー たまねぎ にんじん はくさい	691	27. 2
★22日は冬至です。「ん」が付く食べ物を食べて、「運」を付けるという習慣があります。「おんおん」の食べ物がうんもりじるにたくさん入ります。									
22	月	ごはん	牛乳	【冬至献立】 かれいのたつたあげ なめたけあえ うんもりじる	牛乳 かれい 鶏肉 あぶらあげ	ごはん でんぷん 米油 さとう 冷凍ほうとう麺	キャベツ ほうれんそう にんじん なめたけ えのきたけ だいこん れんこん かぼちゃ 長ねぎ	613	24. 1
23	火	ごはん	牛乳	ハヤシライス キャベツとツナの レモンドレッシングサラダ	牛乳 豚肉 大豆 ツナ	ごはん 米油 さとう じゃがいも ハヤシルウ	しょうが にんじん たまねぎ エリンギ トマト キャベツ 小松菜 トマトピューレ ホールコーン レモン汁	657	22. 5
24	水	ごはん	牛乳	セルフのきりぼしだいこんビビンバ やきおさつ もずくスープ	牛乳 豚肉 かまぼこ 豆腐 もずく	ごはん さとう ごま油 さつまいも 米油	にんにく しょうが にんじん もやし 切干大根 ほうれんそう えのきたけ 長ねぎ	643	23. 7