

令和7年 12月分

## 学 校 給 食 こ ん だ て 表

〔吉川小〕上越市教育委員会

日	曜	献立		名	使用材料名			エネルギー	たん白質	脂質	塩分
		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	Kcal	g	g
1	月	ごはん	牛乳	とりにくとうやどうふの あげに おかかあえ わかめのみそしる	ぎゅうにゅう とりにく こうやどうふ わかめ かつおぶし あぶらあげ みそ だいず	こめ でんぱん こめこ こめあぶら さとう じゃがいも	ながねぎ キャベツ もやし こまつな にんじん たまねぎ えのきたけ	624	26.0	19.6	2.0
2	火	ごはん	牛乳	あつあげとキャベツの ごまみそいため あおのりローストポテト ワンタンスープ	ぎゅうにゅう ぶたにく あつあげ みそ あおのり なんと	こめ こめあぶら でんぱん ごま じゃがいも ワンタン ごまあぶら	しょうが キャベツ にんじん しめじ メンマ はくさい もやし ながねぎ	615	22.7	18.2	1.9
3	水	ごはん	牛乳	でづくりとうにゅう チーズいりたまごやき しらたきのつるつるいため ごまみそしる	ぎゅうにゅう たまご とうにゅうシュレッド ひじき ツナ あつあげ みそ	こめ こめあぶら さとう でんぱん ごま じゃがいも ねりごま	たまねぎ にんじん キャベツ しらたき ピーマン だいこん えのきたけ ながねぎ	631	23.7	22.5	2.0
4	木	ごはん	牛乳	タラのみそマヨやき ごまゆかりあえ おでん	ぎゅうにゅう たら みそ あつあげ ちくわ とりにく ぶたにく だいず こんぶ	こめ ノイグマヨネーズ こめこ ごま さといも でんぱん みずあめ	キャベツ もやし こまつな あかしそ だいこん にんじん こんにゃく たまねぎ	596	26.7	17.1	1.9
5	金	ソフトめん (素麺)	牛乳	ビーンズミートソース くきわかめのかみかみサラダ	はっこうにゅう ぶたにく だいず くきわかめ	ソフトめん さとう こめあぶら ごま こめこのハヤシルウ	しょうが にんにく たまねぎ にんじん エリンギ トマト キャベツ サラダこんにゃく	610	25.4	9.7	1.8
8	月	ごはん	牛乳	やきぎょうざ はるさめサラダ マーボー豆腐	ぎゅうにゅう ぶたにく とりにく だいず とうふ みそ	こめ ラード こむぎこ はるさめ さとう ごま ごまあぶら こめあぶら でんぱん	キャベツ たまねぎ にら しょうが ほうれんそう にんじん にんにく ほししいたけ ながねぎ	627	23.3	19.2	1.7
9	火	ごはん	牛乳	【ふるさと献立】 めぎすのやくみソースがけ だいこんのきんぴら さといもとんじる	ぎゅうにゅう めぎす さつまあげ ぶたにく あつあげ みそ だいず さといも	こめ こめこ こめあぶら さとう さといも	ながねぎ だいこん にんじん こんにゃく さやいんげん たまねぎ はくさい	601	25.8	18.9	1.9
10	水	ごはん	牛乳	ちくわのおこのみやき ひじきとあおだいずのサラダ ツナじゃが	ぎゅうにゅう ちくわ あおのり かつおぶし ひじき あおだいず ツナ あつあげ	こめ ノイグマヨネーズ さとう ごまあぶら こめあぶら じゃがいも	もやし コーン にんじん たまねぎ にんにく こんにゃく さやいんげん	647	25.7	20.9	2.0
11	木	わかめごはん	牛乳	あつあげのごまだれがけ れんこんのいそマヨサラダ いわしのつみれいり しおこうじスープ	ぎゅうにゅう わかめ あつあげ のり いわし たら	こめ ごま さとう でんぱん ノイグマヨネーズ なたねあぶら じゃがいも	れんこん キャベツ しょうが ほうれんそう にんじん ごぼう たまねぎ ながねぎ	607	23.3	19.7	2.2
12	金	ゆでちゅう かめん	牛乳	ごもくあんかけラーメン さつまいもとだいずの かりんとあげ こんぶあえ	ぎゅうにゅう ぶたにく なんと だいず こんぶ	ちゅうかめん でんぱん こめあぶら ごまあぶら さつまいも くらげとう ごま	しょうが にんにく メンマ にんじん たまねぎ はくさい ほししいたけ ながねぎ もやし ほうれんそう	663	26.9	16.6	2.0
15	月	ごはん	牛乳	コロコロまめの ぶたキムチいため みそポテト たまごいりわかめスープ	ぎゅうにゅう ぶたにく だいず みそ たまご とうふ わかめ	こめ こめあぶら さとう でんぱん じゃがいも ごまあぶら	しょうが にんにく たまねぎ キムチ にら にんじん えのきたけ ながねぎ	611	25.8	17.4	1.9
16	火	ごはん	牛乳	さめのごまけチャップソース わかめのさっぱりあえ ぐだくさんみそしる	ぎゅうにゅう さめ わかめ あつあげ みそ だいず	こめ こめこ でんぱん こめあぶら さとう ごま じゃがいも	しょうが キャベツ にんじん コーン だいこん ながねぎ	648	25.3	21.9	2.0
17	水	こくとう コッパパン	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	ぎゅうにゅう ぶたにく だいず ベーコン しろいんげんまめ とうにゅう	コッパパン くらげとう こめあぶら パンこ マカロニ じゃがいも こめこ	たまねぎ にんじん トマト キャベツ ほうれんそう はくさい しめじ ブロッコリー	655	28.3	20.9	2.5
18	木	むぎごはん	牛乳	セルフのツナそばろどん さつまいもと ブロッコリーのごまあえ もずくスープ	ぎゅうにゅう ツナ だいず あつあげ もずく	こめ おおむぎ こめあぶら さとう さつまいも ごま ごまあぶら	たまねぎ にんじん こまつな ブロッコリー はくさい ながねぎ	601	23.3	18.7	1.7
19	金	キャロット ライス	牛乳	【クリスマス献立】 とりにくのコーンフレークやき もみのきサラダ コンソメマカロニスープ	ぎゅうにゅう とりにく ツナ かまぼこ ウインナー	こめ おおむぎ マカロニ ノイグマヨネーズ コーンフレーク じゃがいも こめあぶら	にんじん にんにく キャベツ ブロッコリー にんじん たまねぎ パセリ	603	26.9	18.1	1.8
22	月	むぎごはん	牛乳	【食育の日献立・冬至】 とうじのかぼちゃカレー ゆずドレッシングサラダ ヨーグルト	ぎゅうにゅう ぶたにく だいず ハム ヨーグルト	こめ おおむぎ こめこ こめあぶら カレールウ さとう ごま	しょうが にんにく たまねぎ にんじん れんこん だいこん かぼちゃ キャベツ ゆず きりぼしだいこん コーン	707	24.9	21.6	2.0

一食平均エネルギー：624 Kcal

たんぱく質：25.1 g

脂質：18.8 g

食塩：1.9 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。