

令和7年 12月分

学校給食献立表

〔清里中〕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
		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	【ふるさと献立】めぎすの米粉揚げ葉味ソース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	763	33.7
2	火	ごはん	牛乳	厚揚げとキャベツのごま味噌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 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	744	26.8
3	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 ノイッグ 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	817	31.1
4	木	ソフト麺	牛乳	ピ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	840	35.6
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 だいす 昆布	米 ノイッグ ヨネーズ 米粉 さといも でんぶん	にんじん もやし ほうれん草 大根 こんにゃく 玉ねぎ	757	34.5
8	月	麦ごはん	牛乳	セルフのツナそぼろ丼さつまいもとプロッコリーのごま和えもずくスープ	牛乳 ツナ ひじき 大豆 厚揚げ 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 プロッコリー 白菜 長ねぎ	755	28.0
9	火	ごはん	牛乳	手作り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 さつま揚げ 豆腐 みそ	米 米油 砂糖 でんぶん じゃがいも ねりごま ごま	玉ねぎ にんじん キャベツ しらたき ピーマン 大根 えのきだけ 長ねぎ	757	29.3
10	水	ごはん	牛乳	鶏肉と高野豆腐の揚げ煮おかか和えわかめのみそ汁	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 じゃがいも	長ねぎ キャベツ もやし にんじん 玉ねぎ えのきだけ	804	32.4
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和え	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 にんじん 玉ねぎ 白菜 干ししいたけ 長ねぎ もやし ほうれん草	834	33.8
12	金	わかめごはん	牛乳	厚揚げのごまだれか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 でんぶん ノイッグ 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	781	29.4
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 じゃがいも 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 えのきだけ 長ねぎ	751	31.5
16	火	ごはん	牛乳	厚焼きたまご白菜の和風サラダ里芋のそぼろ煮	牛乳 卵 昆布 かつお節 豚肉 厚揚げ	米 砂糖 でんぶん 大豆油 米油 さといも	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	766	28.1
17	水	ごはん	飲むヨーグルト(フレーン)	さめのからあげごまケチャップソースわかめのさっぱり和え具たくさんみそ汁	飲むヨーグルト さめ わかめ 厚揚げ みそ 大豆	米 砂糖 米粉 でんぶん 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 しめじ 長ねぎ	763	28.3
18	木	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 大豆油 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 ほうれん草 にんじん にんにく 干ししいたけ 長ねぎ	796	28.2
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クリームスープ	牛乳 豚肉 大豆 ベーコン 白いんげん豆	コッペパン 黒砂糖 米パン粉 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 ほうれん草 白菜 しめじ プロッコリー	789	33.0
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 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 れんこん 大根 かぼちゃ キャベツ コーン ゆず果汁	852	28.3
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コンソメマカロニスープ	牛乳 鶏肉 ツナ かまぼこ ウインナー	米 大麦 ノイッグ 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 プロッコリー キャベツ にんじん 玉ねぎ しめじ パセリ	770	34.0

一食平均エネルギー：785 Kcal

たんぱく質：30.9 g

脂質：21.8 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。

◎今月の清里産野菜

大根、さつまいも、ながねぎ、さといも、白菜、小松菜、じゃがいも、かぼちゃ、にんにく