

令和7年 12月分

学 校 給 食 献 立 表

[牧小学校]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	ちくわのいそべあげ ごまあえ けんちんじる	牛乳 ちくわ 青のり 豆腐	米 小麦粉 米油 砂糖 ごま ごま油	ほうれん草 キャベツ にんじん ★だいこん ごぼう 長ねぎ こんにゃく	607	19.6
2	火	ごはん	牛乳	さといもとぶたにくの あまからいため のりマヨあえ はくさいのみそしる	牛乳 豚肉 のり 厚揚げ みそ 大豆	米 米油 さといも 砂糖 ノンエッグマヨネーズ	こんにゃく さやいんげん もやし にんじん ほうれん草 はくさい えのきたけ 長ねぎ	624	26.1
3	水	ソフトめん	牛乳	カレーミートソース くきわかめのサラダ	牛乳 豚肉 大豆 茎わかめ	ソフト麺 米油 小麦粉 植物油	たまねぎ にんじん エリンギ しょうが にんにく キャベツ とうもろこし	685	27.8
4	木	ごはん	牛乳	みそだいず こまつなのさっぱりあえ あったかしおおでん	牛乳 大豆 みそ かつお節 うずら卵 ちくわ 昆布	米 でんぷん 米油 砂糖 車ふ	キャベツ こまつな にんじん とうもろこし ★だいこん こんにゃく	600	23.5
5	金	こくとう コッペパン	牛乳	とりにくのコーンフレークやき コールスローサラダ はくさいのとうにゅうクリームに	牛乳 鶏肉 ベーコン 白いんげん 豆乳	コッペパン 黒砂糖 ノンエッグマヨネーズ コーンフレーク 米油 じゃがいも 米粉	キャベツ にんじん とうもろこし はくさい たまねぎ	617	29.3
8	月	ごはん	牛乳	ふわふわたまごどん もやしとキャベツのサラダ チーズ	牛乳 鶏肉 豆腐 卵 チーズ	米 米油 でんぷん ごま油 砂糖	たまねぎ にんじん チンゲンサイ えのきたけ しょうが にんにく もやし キャベツ とうもろこし	619	26.1
9	火	ごはん	牛乳	かんざわらのマヨネーズやき ほうれんそうのおかかあえ とうふのみそしる	牛乳 さわら みそ かつお節 豆腐 油揚げ 大豆	米 ノンエッグマヨネーズ じゃがいも	もやし にんじん ほうれん草 たまねぎ こまつな	638	29.0
10	水	ちゅうかめん	牛乳	ごもくラーメンスープ きりぼしだいこんのナムル ヨーグルト	牛乳 豚肉 なんと ヨーグルト	中華麺 米油 砂糖 ごま油	はくさい たまねぎ にんじん チンゲンサイ たけのこ とうもろこし もやし 切干大根 ほうれん草	620	26.5
11	木	ごはん	牛乳	【減塩の日献立】 あつあげのそぼろあんかけ ゆかりあえ たらじる	牛乳 厚揚げ 豚肉 すけそうだら みそ	米 米油 砂糖 でんぷん さといも	長ねぎ もやし キャベツ にんじん ゆかりこ ★だいこん はくさい ごぼう こんにゃく	584	26.2
12	金	まるパン	牛乳	セルフのフィッシュバーガー (ほきフライ) ブロッコリーサラダ ポトフ	牛乳 ほき ウインナー 白いんげん	丸パン パン粉 小麦粉 でんぷん 米油 じゃがいも	キャベツ にんじん ブロッコリー とうもろこし たまねぎ セロリ	610	26.0
15	月	ごはん	牛乳	セルフのそぼろどん キャラメルポテト きのこのみそしる	牛乳 豚肉 ツナ 卵 豆腐 みそ	米 米油 砂糖 さつまいも バター	さやいんげん ★だいこん にんじん 長ねぎ まいたけ しめじ えのきたけ	684	25.3
16	火	ごはん	牛乳	【ふるさと献立】 さめのフライごまケチャップソース アスパラなのサラダ うちまめのみそしる	牛乳 さめ 豆腐 油揚げ 打ち豆 みそ 大豆	米 パン粉 小麦粉 米油 砂糖 ごま じゃがいも	キャベツ アスパラ菜 にんじん 玉ねぎ	673	27.3
17	水	ごはん	牛乳	シシャモのいちみやき わふうポテトサラダ すきやきふうに	牛乳 子持ちししゃも ちくわ 青のり かつお節 豚肉 豆腐	米 米油 じゃがいも ノンエッグマヨネーズ 砂糖	とうもろこし きゅうり はくさい にんじん 長ねぎ えのきたけ しらたき	633	26.5
18	木	ごはん	牛乳	やきぎょうざ はるさめサラダ マーボーだいこん	牛乳 豚肉 鶏肉 わかめ 大豆 厚揚げ みそ	米 小麦粉 春雨 ごま油 砂糖 ごま 米油 でんぷん	キャベツ たまねぎ にら きゅうり ★だいこん にんじん 長ねぎ しょうが にんにく ★干しいたけ	597	22.4
19	金	ごはん	牛乳	【食育の日献立】 日本一周味めぐり～関東地方～ カップなっとう ぶたにくとれんこんのあまずいため いわしのつみれじる	牛乳 納豆 豚肉 いわし たら 豆腐 みそ	米 米油 砂糖 でんぷん ごま油	れんこん にんじん さやいんげん ★だいこん 長ねぎ ごぼう こんにゃく	640	30.3
22	月	ごはん	牛乳	【冬至献立】 かぼちゃのてづくりたまごやき ゆずマヨサラダ もずくスープ	牛乳 ツナ 卵 ハム 豆腐 もずく	米 砂糖 ノンエッグマヨネーズ じゃがいも	かぼちゃ キャベツ ★だいこん にんじん ゆず 長ねぎ	633	23.2
23	火	むぎごはん	牛乳	とりにくとだいこんのカレー もみのきサラダ クリスマスデザート	牛乳 鶏肉 ツナ	米 精麦 じゃがいも 米油 小麦粉 植物油	たまねぎ ★だいこん にんじん しょうが にんにく りんご キャベツ ブロッコリー	671	22.0

一食平均エネルギー:631 Kcal      たんぱく質:25.7 g      脂質:19.5 g      食塩:2.1 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。・★の食材は牧区でとれた野菜です。