

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 1	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月 2	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月 3	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月 4	ごはん	牛乳	みそだいす こまつなさっぱりあえ あつたかしおおでん	牛乳 大豆 みそ かつお節 うずら卵 ちくわ 昆布	米 でんぶん 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月 5	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 8	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 でんぶん 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月 9	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月 10	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 なると 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 だけのこ とうもろこし もやし 切干大根 ほうれん草	620	26.5
11月 11	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 でんぶん 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月 12	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 でんぶん 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 15	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月 16	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 アスパラなどのサラダ 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月 17	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月 18	ごはん	牛乳	やきぎょうざ はるさめサラダ マーぼーだいこん	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 でんぶん	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月 19	ごはん	牛乳	【食育の日献立】 日本一周味めぐり～関東地方～ カップなつとう 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 でんぶん 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 22	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月 23	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。