

令和5年 12月分

学校給食献立表

〔安塚中〕 上越市教育委員会

日	曜	献立名		使用食材名			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	金	ごはん	牛乳	たらのりんごソース 干草和え とんじる	牛乳 たら 豚肉 豆腐 大豆 味噌	米 でんぷん 油 砂糖	もやし ほうれん草 ごぼう にんじん だいこん 長ねぎ こんにゃく しょうが りんご コーン	769	32.2
4	月	わかめごはん	牛乳	厚焼き玉子 和風マカロニサラダ けんちん汁	牛乳 わかめ 卵 ツナ 豆腐	米 米粉マカロニ サラダ油 砂糖 ごま油	キャベツ にんじん ごぼう だいこん しいたけ こんにゃく 長ねぎ	736	25.3
5	火	ごはん	牛乳	めぎすの米粉揚げカレー風味 れんこんのきんぴら 白菜と里芋のみそ汁	牛乳 めぎす さつま揚げ 茎わかめ 厚揚げ 味噌	米 さといも 米粉 ごま 砂糖 サラダ油 油	にんじん れんこん こんにゃく はくさい ほうれん草 長ねぎ	760	31.9
6	水	ソフト麺	牛乳	ビーンズミートソース 海藻こんにゃくサラダ	牛乳 豚肉 大豆 大豆ミート わかめ	ソフト麺 砂糖 米粉 サラダ油	にんじん たまねぎ トマト しいたけ キャベツ コーン こんにゃく しょうが にんにく	828	35.4
7	木	ごはん	牛乳	【大雪献立】 厚揚げのみぞれボン酢 こんこんツナマヨあえ たらのかす汁	牛乳 厚揚げ ツナ たら 豆腐 かまぼこ 味噌 酒粕	米 でんぷん 砂糖 じゃがいも ノンエッグマヨネーズ	だいこん にんじん れんこん キャベツ ごぼう 長ねぎ はくさい	778	30.6
8	金	丸パン	牛乳	セルフのてりやきハンバーガー コールスローサラダ 鮭団子と冬野菜のチャウダー	牛乳 豚肉 鶏肉 鮭 白いんげん豆 味噌	丸パン 米粉 砂糖 でんぷん サラダ油	たまねぎ キャベツ コーン にんじん はくさい しめじ ブロッコリー	754	32.3
11	月	麦ごはん	牛乳	セルフの塩だれ焼き肉丼 みそポテト 中華スープ	牛乳 豚肉 赤味噌 厚揚げ	米 麦 じゃがいも 砂糖 でんぷん サラダ油 ごま油	もやし にんじん たまねぎ 長ねぎ だいこん キャベツ しめじ しょうが にんにく	797	27.7
12	火	ごはん	牛乳	【ふるさと献立】 さめの竜田揚げ アスパラ菜の昆布あえ いもがら入り塩こうじスープ	牛乳 さめ 豆腐 こんぶ	米 じゃがいも 米粉 でんぷん 油	にんじん アスパラ菜 もやし しょうが キャベツ いもがら	771	28.6
13	水	ゆで中華麺	牛乳	マーボースープ コーン焼売 こんにゃくの中華サラダ	牛乳 豚肉 わかめ 豆腐 味噌 大豆	中華麺 小麦粉 でんぷん ごま油 サラダ油 砂糖	たまねぎ にんじん たら キャベツ こんにゃく しょうが にんにく コーン メンマ	846	36.1
14	木	ごはん	牛乳	豚肉のキムたく炒め ごまあえ 小松菜と厚揚げのみそ汁	牛乳 豚肉 厚揚げ 味噌	米 じゃがいも ごま油 砂糖 ごま	はくさい だいこん えのき キャベツ にんじん ブロッコリー 小松菜	741	28.3
15	金	黒糖 コッペパン	牛乳	ホキのマヨコーン焼き じゃがいものガーリックク チャップ かきたまスープ	牛乳 ホキ 卵	コッペパン 黒砂糖 じゃがいも でんぷん ノンエッグマヨネーズ	たまねぎ にんじん はくさい えのき コーン ほうれん草 にんにく	805	34.9
18	月	ごはん	牛乳	ぎょうざ 切り干し大根のいためナムル うずら卵入り中華風とろみスープ チーズ	牛乳 豚肉 鶏肉 ツナ うずら卵 チーズ	米 小麦粉 ごま油 でんぷん	にんじん 切り干し大根 たら にんにく たまねぎ はくさい メンマ	767	28.6
19	火	ごはん	牛乳	【食育の日：岩手県】 鮭のごまマヨ焼き わかめ和え物 米粉のひつつみ汁	牛乳 鮭 わかめ 豆腐	米 麦 米粉 でんぷん サラダ油 ごま 砂糖 ノンエッグマヨネーズ	キャベツ もやし だいこん にんじん ごぼう しいたけ 長ねぎ	797	30.3
20	水	麦ごはん	牛乳	うずら卵入り冬野菜カレー 茎わかめのサラダ ヨーグルト	牛乳 豚肉 うずら卵 茎わかめ 青大豆 ヨーグルト	米 麦 さといも 砂糖 サラダ油 米粉 ごま	たまねぎ にんじん だいこん ブロッコリー 切り干し大根 キャベツ	852	28.1
21	木	キャロット ライス	牛乳	【クリスマス献立】 チキンのトマトチーズ焼き ブロッコリーとカリフラワーの サラダ 豆乳クリームスープ	牛乳 鶏肉 ベーコン 白いんげん豆 豆乳 チーズ	米 じゃがいも サラダ油 米粉	ブロッコリー カリフラワー キャベツ コーン にんじん たまねぎ ほうれん草 エリンギ	755	33.0
22	金	ごはん	牛乳	【冬至献立】 かぼちゃの肉味噌がらめ ゆず風味あえ さつまいものごまみそ汁	牛乳 豚肉 青大豆 味噌	米 さつまいも ごま でんぷん サラダ油 砂糖	かぼちゃ たまねぎ にんじん もやし キャベツ だいこん ごぼう 長ねぎ しょうが	746	23.7

一食平均エネルギー：781 Kcal

たんぱく質：30.4 g

脂質：20.2 g

食塩：2.4 g

★献立は、食材料の入荷状況やO157・ノロウイルス対策のために、変更になる場合があります。