

学校給食献立表

| 日 | 曜 | 献立名 | | | 使用材料名 | | | エネルギー Kcal | たん白質 g | 脂質 g | 食塩 相当量 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 | ポーク焼売 切干大根の炒めナムル 八宝菜 | 牛乳 鶏肉 ツナ 豚肉 なると うずら卵 | 米 パン粉 砂糖 でんぶん ごま油 米油 | 玉ねぎ にんにく にんじん 切干大根 キャベツ 長ねぎ しょうが メンマ 干しいたけ 白菜 | 810 | 30.8 | 20.1 | 2.2 |
| 4 | 月 | ソフト麺 | 牛乳 | 季節野菜のミートソース 茎わかめのカミカミサラダ チーズ | 牛乳 豚肉 大豆 茎わかめ チーズ | ソフトめん 米油 ハヤシルウ 米粉 砂糖 ごま | しょうが にんにく 玉ねぎ にんじん 大根 白菜 トマト ごぼう キャベツ コーン | 828 | 33.6 | 20.0 | 2.6 |
| 5 | 火 | わかめ ごはん | 牛乳 | ちくわのマヨチーズ焼き じゃがいものサラダ 冬野菜のみそ汁 | わかめ 青大豆 牛乳 ちくわ チーズ 厚揚げ 大豆 みそ | 米 大麦 マヨネーズ じゃがいも 米油 | コーン キャベツ にんじん 大根 白菜 ほうれん草 | 795 | 29.5 | 22.1 | 3.2 |
| 6 | 水 | 黒糖 コッペパン | 牛乳 | 手作り玉子焼き こんにやくサラダ 名立野菜のトロみスープ | 牛乳 ツナ チーズ 卵 ベーコン | コッペパン 黒砂糖 米油 砂糖 じゃがいも でんぶん | ほうれん草 サラダこんにやく ブロッコリー コーン にんじん 大根 キャベツ | 785 | 33.5 | 27.0 | 3.3 |
| ○7日(木)は二十四節気の「大雪」で、暦の上で本格的な冬を迎える日です。旬の食材を使い、体を温める献立にしました。「雪やこんこんサラダ」の「こんこん」は、ある食材の名前からとっています。何でしょう？ | | | | | | | | | | | |
| 7 | 木 | ごはん | 牛乳 | 【大雪献立】 厚揚げのおろしだれ 雪やこんこんサラダ たらのかず汁 | 牛乳 厚揚げ かまぼこ たら 豆腐 みそ | 米 砂糖 でんぶん ごま ごま油 じゃがいも 酒かす | 大根 しょうが コーン 白菜 れんこん キャベツ 長ねぎ | 768 | 31.3 | 18.0 | 2.3 |
| 8 | 金 | ごはん | 牛乳 | めぎすのごま味噌焼き 和風マカロニサラダ 名立なめこのもずくスープ | 牛乳 めぎす みそ ツナ 豆腐 もずく | 米 ごま 砂糖 マカロニ 米油 ごま油 | キャベツ にんじん コーン なめこ 白菜 長ねぎ | 759 | 32.3 | 18.6 | 2.3 |
| 11 | 月 | 中華麺 | 牛乳 | 和風しょうゆスープ ツナサラダ 里芋の塩ゆで | 牛乳 豚肉 わかめ ツナ | 中華麺 砂糖 米油 ごま油 ごま 里いも | メンマ しょうが にんじん もやし 長ねぎ ほうれん草 キャベツ コーン | 777 | 34.3 | 18.7 | 2.7 |
| 12 | 火 | 麦ごはん | 牛乳 | 冬野菜カレー 青大豆とわかめのサラダ ミルクプリン | 牛乳 豚肉 青大豆 わかめ 練乳 | 米 大麦 米油 じゃがいも カレールウ 米粉 砂糖 | しょうが にんにく 玉ねぎ にんじん 白菜 大根 ブロッコリー コーン キャベツ | 813 | 27.8 | 19.8 | 2.4 |
| 13 | 水 | ごはん | 牛乳 | 厚揚げとキャベツのそぼろ炒め ローストチーズポテト &ブロッコリー 大根のみそ汁 | 牛乳 豚肉 厚揚げ チーズ 油揚げ みそ | 米 米油 砂糖 でんぶん じゃがいも | しょうが にんじん キャベツ ブロッコリー 大根 白菜 長ねぎ | 793 | 28.4 | 22.3 | 2.4 |
| ○14日(木)のふるさと献立は、江戸時代から上越で食べられてきたという「サメのフライ」です。年末には、上越の魚市場でサメのセリが行われます。 | | | | | | | | | | | |
| 14 | 木 | ごはん | 牛乳 | 【ふるさと献立】 さめのフライ たくあんあえ 漬け菜汁 | 牛乳 さめ 卵 豆腐 みそ | 米 小麦粉 パン粉 米油 砂糖 ごま じゃがいも 酒かす | にんじん キャベツ ほうれん草 たくあん 大根 えのきたけ 野沢菜漬 | 874 | 30.4 | 24.1 | 2.5 |
| 15 | 金 | 麦ごはん | 牛乳 | セルフの塩だれ焼き肉丼 みそポテト 冬野菜の玉子スープ | 牛乳 豚肉 みそ 豆腐 卵 | 米 大麦 ごま油 砂糖 ごま じゃがいも 米油 でんぶん | にんにく にんじん もやし 長ねぎ 大根 白菜 ほうれん草 | 801 | 31.7 | 20.8 | 2.2 |
| ○18日(月)の食育の日献立は岩手県にちなんだ献立です。新巻き鮭発祥の地と言われることから「鮭の塩焼き」、海藻王国にちなみ「すき昆布の炒め煮」、郷土料理の「ひつつみ」を取り入れました。 | | | | | | | | | | | |
| 18 | 月 | ごはん | 牛乳 | 【食育の日献立：岩手県】 鮭の塩焼き すき昆布の炒め煮 ひつつみ | 牛乳 鮭 昆布 さつま揚げ 油揚げ 鶏肉 | 米 ごま油 砂糖 小麦粉 | にんじん 大根 干しいたけ ごぼう 長ねぎ | 791 | 34.1 | 16.9 | 2.0 |
| 19 | 火 | ごはん | 牛乳 | ギョーザ 春雨サラダ 豆腐の中華煮 | 牛乳 鶏肉 豚肉 うずら卵 豆腐 | 米 小麦粉 でんぶん 春雨 砂糖 ごま油 ごま 米油 | キャベツ 玉ねぎ たら もやし しょうが にんじん ほうれん草 にんにく しめじ メンマ 白菜 長ねぎ | 823 | 28.8 | 21.8 | 2.2 |
| 20 | 水 | 丸パン | 牛乳 | 照り焼きチキン コールスローサラダ 鮭ボールと冬野菜のチャウダー | 牛乳 鶏肉 鮭 たら いんげん豆 | 丸パン ごま油 米油 砂糖 じゃがいも 米粉 | しょうが にんにく コーン 小松菜 キャベツ にんじん 白菜 玉ねぎ ブロッコリー | 811 | 37.1 | 29.9 | 3.1 |
| 21 | 木 | ごはん | 牛乳 | 太巻きたまご 磯漬け 名立野菜のごま豚汁 | 牛乳 卵 青大豆 わかめ 豚肉 豆腐 みそ | 米 砂糖 でんぶん 大豆油 里いも ごま | キャベツ 小松菜 にんじん 大根 なめこ 長ねぎ | 759 | 29.7 | 17.5 | 2.3 |
| ○22日(金)は冬至です。かぼちゃを使った調理員さん手作りの「蒸しケーキ」が登場します。クリスマスらしい献立と合わせていただきます。 | | | | | | | | | | | |
| 22 | 金 | キャロット ライス | のむ ヨーグルト | 【冬至&クリスマス献立】 キャロットライスの ホワイトソースがけ もみの木彩りサラダ 手作りかぼちゃ蒸しケーキ | 飲むヨーグルト 鶏肉 いんげん豆 牛乳 かまぼこ 豆乳 | 米 大麦 砂糖 米油 米粉 じゃがいも アーモンド | にんじん 玉ねぎ 白菜 コーン ブロッコリー かぼちゃ | 830 | 29.1 | 13.3 | 2.3 |
| 【12月の名立産野菜】 白菜 キャベツ 長ねぎ さつまいも 大根 なめこ 里芋 名立の野菜を味わいます。 | | | | | | | | | | | |

一食平均エネルギー：801 Kcal

たんぱく質：31.4 g

脂質：20.7 g

食塩：2.5 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。ご了承ください。