令和5年　12月分

学 校 給 食 こ ん だ て 表

〔大瀁小〕上越市教育委員会

日	曜	献立名 主食	献立名 飲み物	献立名 おかず	使用材料名 血や肉になるもの	使用材料名 熱や力になるもの	使用材料名 体の調子を整えるもの	エネルギー Kcal	たん白質 g	脂質 g	塩分 g
1	金	ごはん	牛乳	ぎょうざ きりぼしだいこんの いためナムル とうふのちゅうかに	ぎゅうにゅう　ぶたにく とりにく　ツナ　とうふ	こめ　こむぎこ だいずあぶら ごまあぶら　こめあぶら さとう　でんぷん	キャベツ　しょうが　にら にんにく　にんじん きりぼしだいこん　もやし だいこん　たまねぎ　メンマ ほししいたけ　ながねぎ	640	23.4	17.8	1.7
4	月	ごはん	牛乳	セルフのもずくそぼろどん ローストゆかりポテト けんちんじる	ぎゅうにゅう　ぶたにく だいず　もずく　とうふ	こめ　こめあぶら さとう　ごま じゃがいも　ごまあぶら	にんにく　しょうが　にんじん たまねぎ　ピーマン　ゆかりこ だいこん　ごぼう ほししいたけ　こんにゃく ながねぎ	598	21.6	13.8	1.8
5	火	ごはん	牛乳	てづくりゆかりのりふりかけ あつやきたまご だいコーンサラダ さけかすじる	あおのり　ぎゅうにゅう たまご　ツナ　あつあげ みそ	こめ　ごま　さとう じゃがいも　さけかす	だいこん　こまつな　コーン にんじん　はくさい　ごぼう ながねぎ	622	22.8	17.5	2.0
6	水	まるパン	牛乳	キャベツメンチカツ コールスローサラダ ふゆやさいのクリームスープ	ぎゅうにゅう　とりにく ツナ　だいず スキムミルク	まるパン　こめあぶら さとう　じゃがいも こめこ	キャベツ　たまねぎ　コーン にんじん　はくさい　こまつな	631	27.1	23.0	2.3
7	木	ソフトめん	牛乳	ビーンズミートソース かいそうこんにゃくサラダ	ぎゅうにゅう　ぶたにく だいず　わかめ	ソフトめん　こめあぶら さとう　ハヤシルウ こめこ	しょうが　にんにく　にんじん たまねぎ　ほししいたけ トマト　キャベツ こんにゃく　コーン	664	28.1	15.5	2.0
8	金	ごはん	牛乳	ししゃものいそべあげ さっぱりあえ はくさいとさといものみそしる	ぎゅうにゅう　ししゃも あおのり　わかめ あつあげ　みそ	こめ　こむぎこ ノンエッグマヨネーズ こめあぶら　さといも	キャベツ　こまつな　にんじん はくさい　だいこん　ながねぎ	619	21.6	18.9	1.8
11	月	むぎごはん	牛乳	ハヤシライス くきわかめのサラダ とうにゅうプリン	ぎゅうにゅう　ぶたにく だいず　くきわかめ とうにゅう	こめ　おおむぎ こめあぶら　じゃがいも こめこ　さとう ハヤシルウ　ごま	しょうが　にんにく　セロリー たまねぎ　にんじん　エリンギ トマト　きりぼしだいこん キャベツ　コーン	659	22.1	14.9	1.8
12	火	ごはん	牛乳	コーンしゅうまい はるさめサラダ とりだんごのごまみそスープ	ぎゅうにゅう　たら とりにく　みそ	こめ　パンこ　こむぎこ さとう　はるさめ ごまあぶら　ごま	とうもろこし　たまねぎ にんじん　もやし　こまつな ごぼう　だいこん　キャベツ ながねぎ	619	20.2	15.7	1.9
13	水	こくとうパン	牛乳	しろみざかなのマヨコーンやき ポテトのコロコロソテー ふわふわたまごスープ	ぎゅうにゅう　ホキ ツナ　だいず　とうふ たまご	コッペパン　くろざとう ノンエッグマヨネーズ じゃがいも　こめあぶら パンこ	コーン　ピーマン えのきたけ　にんじん たまねぎ　こまつな	628	30.2	21.4	2.6
14	木	ゆで ちゅうかめん	牛乳	ごもくあんかけスープ あおだいずサラダ くるまふのラスク	ぎゅうにゅう　ぶたにく なると　わかめ あおだいず	ちゅうかめん ごまあぶら　でんぷん こめあぶら　さとう ふ　バター	しょうが　にんじん　たまねぎ もやし　ほししいたけ ながねぎ　キャベツ　コーン	602	25.2	13.7	1.9
15	金	ごはん	牛乳	【ふるさと献立】 さめのたつたあげ キャベツのごまあえ ふゆやさいのしおこうじスープ	ぎゅうにゅう　さめ みそ　あつあげ	こめ　こめこ　でんぷん こめあぶら　ごま さとう　じゃがいも	しょうが　キャベツ　こまつな にんじん　はくさい　ブロッコ リー	673	25.6	22.6	1.8
18	月	むぎごはん	牛乳	セルフのしおだれやきにくどん みそポテト ちゅうかスープ	ぎゅうにゅう　ぶたにく みそ　あつあげ	こめ　おおむぎ ごまあぶら　はるさめ さとう　でんぷん じゃがいも　こめあぶら	しょうが　にんにく　にんじん たまねぎ　ながねぎ レモンじる　だいこん　もやし しめじ　こまつな	630	23.9	16.8	1.9
19	火	ごはん	牛乳	【食育の日：岩手県】 とうふハンバーグの でんがくみそやき わかめのごまマヨあえ ひっつみ	ぎゅうにゅう　とうふ とりにく　おから　みそ ちくわ　わかめ	こめ　こめあぶら さとう　ごま ノンエッグマヨネーズ こむぎこ	たまねぎ　もやし　コーン にんじん　だいこん　しめじ ながねぎ　ごぼう	690	23.8	18.6	1.9
20	水	ごはん	牛乳	【給食コンクールで 選ばれた献立】 とりのからあげ レモンソース きりぼしだいこんのツナあえ ワンタンスープ とうにゅうパンナコッタ	ぎゅうにゅう　とりにく ツナ　なると	こめ　でんぷん　こめこ こめあぶら　さとう ごま　ワンタン ごまあぶら	レモンじる　キャベツ にんじん　こまつな きりぼしだいこん　もやし メンマ　ながねぎ	691	24.1	21.5	2.0
21	木	キャロット ライス	牛乳	【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 もみの木サラダ 手作りココアケーキ	ぎゅうにゅう　とりにく しろいんげんまめ スキムミルク　かまぼこ	こめ　バター じゃがいも　こめこ こめあぶら　こむぎこ ココア　さとう	にんじん　たまねぎ　エリンギ コーン　キャベツ ブロッコリー	699	22.8	17.2	1.8

一食平均エネルギー：644 Kcal　　たんぱく質：24.2 g　　脂質：17.9 g　　食塩：1.9 g

※感染症対策等のため、献立が変更になることがあります。

令和5年　12月分

学校給食こんだて表

〔南川小〕上越市教育委員会

日	曜	献立名 主食	献立名 飲み物	献立名 おかず	使用材料名 血や肉になるもの	使用材料名 熱や力になるもの	使用材料名 体の調子を整えるもの	エネルギー Kcal	たん白質 g	脂質 g	塩分 g
1	金	ごはん	牛乳	ぎょうざ きりぼしだいこんの いためナムル とうふのちゅうかに	ぎゅうにゅう　ぶたにく とりにく　ツナ　とうふ	こめ　こむぎこ だいずあぶら ごまあぶら　こめあぶら さとう　でんぷん	キャベツ　しょうが　にら にんにく　にんじん きりぼしだいこん　もやし だいこん　たまねぎ　メンマ ほししいたけ　ながねぎ	640	23.4	17.8	1.7
4	月	ごはん	牛乳	セルフのもずくそぼろどん ローストゆかりポテト けんちんじる	ぎゅうにゅう　ぶたにく だいず　もずく　とうふ	こめ　こめあぶら さとう　ごま じゃがいも　ごまあぶら	にんにく　しょうが　にんじん たまねぎ　ピーマン　ゆかりこ だいこん　ごぼう ほししいたけ　こんにゃく ながねぎ	598	21.6	13.8	1.8
5	火	ごはん	牛乳	てづくりゆかりのりふりかけ あつやきたまご だいコーンサラダ さけかすじる	あおのり　ぎゅうにゅう たまご　ツナ　あつあげ みそ	こめ　ごま　さとう じゃがいも　さけかす	だいこん　こまつな　コーン にんじん　はくさい　ごぼう ながねぎ	622	22.8	17.5	2.0
6	水	まるパン	牛乳	キャベツメンチカツ コールスローサラダ ふゆやさいのクリームスープ	ぎゅうにゅう　とりにく ツナ　だいず スキムミルク	まるパン　こめあぶら さとう　じゃがいも こめこ	キャベツ　たまねぎ　コーン にんじん　はくさい　こまつな	631	27.1	23.0	2.3
7	木	ソフトめん	牛乳	ビーンズミートソース かいそうこんにゃくサラダ	ぎゅうにゅう　ぶたにく だいず　わかめ	ソフトめん　こめあぶら さとう　ハヤシルウ こめこ	しょうが　にんにく　にんじん たまねぎ　ほししいたけ トマト　キャベツ　こんにゃく コーン	664	28.1	15.5	2.0
8	金	ごはん	牛乳	ししゃものいそべあげ さっぱりあえ はくさいとさといものみそしる	ぎゅうにゅう　ししゃも あおのり　あつあげ みそ	こめ　こむぎこ ノンエッグマヨネーズ こめあぶら　さといも	キャベツ　こまつな　にんじん はくさい　だいこん　ながねぎ	619	21.6	18.9	1.8
11	月	むぎごはん	牛乳	ハヤシライス くきわかめのサラダ とうにゅうプリン	ぎゅうにゅう　ぶたにく だいず　くきわかめ とうにゅう	こめ　おおむぎ こめあぶら　じゃがいも こめこ　さとう ハヤシルウ　ごま	しょうが　にんにく　セロリー たまねぎ　にんじん　エリンギ トマト　きりぼしだいこん キャベツ　コーン	659	22.1	14.9	1.8
12	火	ごはん	牛乳	コーンしゅうまい はるさめサラダ とりだんごのごまみそスープ	ぎゅうにゅう　たら とりにく　みそ	こめ　パンこ　こむぎこ さとう　はるさめ ごまあぶら　ごま	とうもろこし　たまねぎ にんじん　もやし　こまつな ごぼう　だいこん　キャベツ ながねぎ	619	20.2	15.7	1.9
13	水	こくとうパン	牛乳	しろみざかなのマヨコーンやき ポテトのコロコロソテー ふわふわたまごスープ	ぎゅうにゅう　ホキ ツナ　だいず　とうふ たまご	コッペパン　くろざとう ノンエッグマヨネーズ じゃがいも　こめあぶら パンこ	コーン　ピーマン　えのきたけ にんじん　たまねぎ　こまつな	628	30.2	21.4	2.6
14	木	ゆで ちゅうかめん	牛乳	ごもくあんかけスープ あおだいずサラダ くるまふのラスク	ぎゅうにゅう　ぶたにく なると　わかめ あおだいず	ちゅうかめん ごまあぶら　でんぷん こめあぶら　さとう ふ　バター	しょうが　にんじん　たまねぎ もやし　ほししいたけ ながねぎ　キャベツ　コーン	602	25.2	13.7	1.9
15	金	ごはん	牛乳	【ふるさと献立】 さめのたつたあげ キャベツのごまあえ ふゆやさいのしおこうじスープ	ぎゅうにゅう　さめ みそ　あつあげ	こめ　こめこ　でんぷん こめあぶら　ごま さとう　じゃがいも	しょうが　キャベツ　こまつな にんじん　はくさい ブロッコリー	673	25.6	22.6	1.8
18	月	むぎごはん	牛乳	セルフのしおだれやきにくどん みそポテト ちゅうかスープ	ぎゅうにゅう　ぶたにく みそ　あつあげ	こめ　おおむぎ ごまあぶら　はるさめ さとう　でんぷん じゃがいも　こめあぶら	しょうが　にんにく　にんじん たまねぎ　ながねぎ レモンじる　だいこん　もやし しめじ　こまつな	630	23.9	16.8	1.9
19	火	ごはん	牛乳	【食育の日：岩手県】 とうふハンバーグの でんがくみそやき わかめのごまマヨあえ ひっつみ	ぎゅうにゅう　とうふ とりにく　おから　みそ ちくわ　わかめ	こめ　こめあぶら さとう　ごま ノンエッグマヨネーズ こむぎこ	たまねぎ　もやし　コーン にんじん　だいこん　しめじ ながねぎ　ごぼう	690	23.8	18.6	1.9
20	水	ごはん	牛乳	とりのからあげ レモンソース きりぼしだいこんのツナあえ ワンタンスープ さんしょくゼリー	ぎゅうにゅう　とりにく ツナ　なると とうにゅう	こめ　でんぷん　こめこ こめあぶら　さとう ごま　ワンタン ごまあぶら	レモンじる　キャベツ にんじん　こまつな きりぼしだいこん　もやし メンマ　ながねぎ	691	24.1	21.5	2.0
21	木	キャロット ライス	牛乳	【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 もみの木サラダ 手作りココアケーキ	ぎゅうにゅう　とりにく しろいんげんまめ スキムミルク　かまぼこ	こめ　バター じゃがいも　こめこ こめあぶら　こむぎこ ココア　さとう	にんじん　たまねぎ　エリンギ コーン　キャベツ ブロッコリー	699	22.8	17.2	1.8

一食平均エネルギー：644 Kcal　　たんぱく質：24.2 g　　脂質：17.9 g　　食塩：1.9 g

※感染症対策等のため、献立が変更になることがあります。

令和5年　12月分

学 校 給 食 こ ん だ て 表

〔明治小〕上越市教育委員会

日	曜	献立名			使用材料名			エネルギー	たん白質	脂質	塩分
		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	Kcal	g	g	g
1	金	ごはん	牛乳	ぎょうざ きりぼしだいこんの いためナムル とうふのちゅうかに	ぎゅうにゅう　ぶたにく とりにく　ツナ　とうふ	こめ　こむぎこ だいずあぶら ごまあぶら　こめあぶら さとう　でんぷん	キャベツ　しょうが　にら にんにく　にんじん きりぼしだいこん　もやし だいこん　たまねぎ　メンマ ほしいたけ　ながねぎ	640	23.4	17.8	1.7
4	月	ごはん	牛乳	セルフのもずくそぼろどん ローストゆかりポテト けんちんじる	ぎゅうにゅう　ぶたにく だいず　もずく　とうふ	こめ　こめあぶら さとう　ごま じゃがいも　ごまあぶら	にんにく　しょうが　にんじん たまねぎ　ピーマン　ゆかりこ だいこん　ごぼう ほしいたけ　こんにゃく ながねぎ	598	21.6	13.8	1.8
5	火	ごはん	牛乳	てづくりゆかりのりふりかけ あつやきたまご だいコーンサラダ さけかすじる	あおのり　ぎゅうにゅう たまご　ツナ あつあげ　みそ	こめ　ごま　さとう じゃがいも　さけかす	だいこん　こまつな　コーン にんじん　はくさい　ごぼう ながねぎ	622	22.8	17.5	2.0
6	水	まるパン	牛乳	キャベツメンチカツ コールスローサラダ ふゆやさいのクリームスープ	ぎゅうにゅう　とりにく ツナ　だいず スキムミルク	まるパン　こめあぶら さとう　じゃがいも こめこ	キャベツ　たまねぎ　コーン にんじん　はくさい　こまつな	631	27.1	23.0	2.3
7	木	ソフトめん	牛乳	ビーンズミートソース かいそうこんにゃくサラダ	ぎゅうにゅう　ぶたにく だいず　わかめ	ソフトめん　こめあぶら さとう　ハヤシルウ こめこ	しょうが　にんにく　にんじん たまねぎ　ほししいたけ トマト　キャベツ こんにゃく　コーン	664	28.1	15.5	2.0
8	金	ごはん	牛乳	ししゃものいそべあげ さっぱりあえ はくさいとさといものみそしる	ぎゅうにゅう　ししゃも あおのり　あつあげ みそ	こめ　こむぎこ ノンエッグマヨネーズ こめあぶら　さといも	キャベツ　こまつな　にんじん はくさい　だいこん　ながねぎ	619	21.6	18.9	1.8
11	月	むぎごはん	牛乳	ハヤシライス くきわかめのサラダ とうにゅうプリン	ぎゅうにゅう　ぶたにく だいず　くきわかめ とうにゅう	こめ　おおむぎ こめあぶら　じゃがいも こめこ　さとう ハヤシルウ　ごま	しょうが　にんにく　セロリー たまねぎ　にんじん　エリンギ トマト　きりぼしだいこん キャベツ　コーン	659	22.1	14.9	1.8
12	火	ごはん	牛乳	コーンしゅうまい はるさめサラダ とりだんごのごまみそスープ	ぎゅうにゅう　たら とりにく　みそ	こめ　パンこ こむぎこ　さとう はるさめ　ごまあぶら ごま	とうもろこし　たまねぎ にんじん　もやし　こまつな ごぼう　だいこん　キャベツ ながねぎ	619	20.2	15.7	1.9
13	水	こくとうパン	牛乳	しろみざかなのマヨコーンやき ポテトのコロコロソテー ふわふわたまごスープ	ぎゅうにゅう　ホキ ツナ　だいず　とうふ たまご	コッペパン　くろざとう ノンエッグマヨネーズ じゃがいも　こめあぶら パンこ	コーン　ピーマン　えのきたけ にんじん　たまねぎ　こまつな	628	30.2	21.4	2.6
14	木	ゆで ちゅうかめん	牛乳	ごもくあんかけスープ あおだいずサラダ くるまふのラスク	ぎゅうにゅう　ぶたにく なると　わかめ あおだいず	ちゅうかめん ごまあぶら　でんぷん こめあぶら　さとう ふ　バター	しょうが　にんじん　たまねぎ もやし　ほししいたけ ながねぎ　キャベツ　コーン	602	25.2	13.7	1.9
15	金	ごはん	牛乳	【ふるさと献立】 さめのたつたあげ キャベツのごまあえ ふゆやさいのしおこうじスープ	ぎゅうにゅう　さめ みそ　あつあげ	こめ　こめこ　でんぷん こめあぶら　ごま さとう　じゃがいも	しょうが　キャベツ　こまつな にんじん　はくさい ブロッコリー	673	25.6	22.6	1.8
18	月	むぎごはん	牛乳	セルフのしおだれやきにくどん みそポテト ちゅうかスープ	ぎゅうにゅう　ぶたにく みそ　あつあげ	こめ　おおむぎ ごまあぶら　はるさめ さとう　でんぷん じゃがいも　こめあぶら	しょうが　にんにく　にんじん たまねぎ　ながねぎ レモンじる　だいこん　もやし しめじ　こまつな	630	23.9	16.8	1.9
19	火	ごはん	牛乳	【食育の日：岩手県】 とうふハンバーグの でんがくみそやき わかめのごまマヨあえ ひっつみ	ぎゅうにゅう　とうふ とりにく　おから　みそ ちくわ　わかめ	こめ　こめあぶら さとう　ごま ノンエッグマヨネーズ こむぎこ	たまねぎ　もやし　コーン にんじん　だいこん しめじ　ながねぎ　ごぼう	690	23.8	18.6	1.9
20	水	ごはん	牛乳	とりのからあげ レモンソース きりぼしだいこんのツナあえ ワンタンスープ さんしょくゼリー	ぎゅうにゅう　とりにく ツナ　なると とうにゅう	こめ　でんぷん　こめこ こめあぶら　さとう ごま　ワンタン ごまあぶら	レモンじる　キャベツ にんじん　こまつな きりぼしだいこん　もやし メンマ　ながねぎ	691	24.1	21.5	2.0
21	木	キャロット ライス	牛乳	【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 もみの木サラダ 手作りココアケーキ	ぎゅうにゅう　とりにく しろいんげんまめ スキムミルク　かまぼこ	こめ　バター じゃがいも　こめこ こめあぶら　こむぎこ ココア　さとう	にんじん　たまねぎ　エリンギ コーン　キャベツ ブロッコリー	699	22.8	17.2	1.8

一食平均エネルギー：644 Kcal　　たんぱく質：24.2 g　　脂質：17.9 g　　食塩：1.9 g

※感染症対策等のため、献立が変更になることがあります。