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

11	i 小口 :	-	2月分	<u>于</u>			<u> </u>			alai 🗁	【人後小】	上越	111.47	H 女	74
日	曜	献		立名		使				料名		エネルギー	- たん白質	脂質	塩分
			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		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 とうふのちゅうかに		ぎゅうにゅう とりにく ツラ	ト とうふ	こめ こむぎ だいずあぶら ごまあぶら さとう でん	こめあぶら	キャベツ しょう にんにく にんじ きりぼしだいこん だいこん たまね ほししいたけ な	ん もやし ぎ メンマ	640	23. 4	17.8	1.7
4	月	ごはん	牛乳	セルフのもずくそぼ ローストゆかりポテ けんちんじる	1	ぎゅうにゅう だいず もずく	, トン・	こめ こめあ さとう ごま じゃがいも		にんにく しょう たまねぎ ピーマ だいこん ごぼう ほししいたけ こ ながねぎ	ン ゆかりこ	598	21.6	13. 8	1.8
5	火	ごはん	牛乳	てづくりゆかりのり 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 たまご ツナ みそ	+ - + 1.12	こめ ごま じゃがいも		だいこん こまつ にんじん はくさ 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		ぎゅうにゅう ツナ だいず スキムミルク		まるパン こ さとう じゃ こめこ		キャベツ たまね にんじん はくさ		631	27. 1	23. 0	2.3
7	木	ソフトめん	1 10	ビーンズミートソー かいそうこんにゃく		ぎゅうにゅう だいず わか&	ふたにく	ソフトめん さとう ハヤ こめこ		しょうが にんに たまねぎ ほしし トマト キャベツ こんにゃく コー	いたけ	664	28. 1	15. 5	2.0
8	金	ごはん	牛乳	ししゃものいそべあ さっぱりあえ はくさいとさといもの。		ぎゅうにゅう あおのり わた あつあげ みそ	いめ	こめ こむぎ ノンエッグマ こめあぶら	ヨネーズ	キャベツ こまつ はくさい だいこ		619	21.6	18. 9	1.8
11		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 だいず くきれ とうにゅう	つかめ	こめ おおむ こめあぶら こめこ さと ハヤシルウ	じゃがいも う	しょうが にんに たまねぎ にんじ トマト きりぼし キャベツ コーン	ん エリンギ だいこん	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		ぎゅうにゅう とりにく みそ		こめ パンこ さとう はる ごまあぶら	さめ	とうもろこし た にんじん もやし ごぼう だいこん ながねぎ	こまつな	619	20. 2	15. 7	1.9
13	水	こくとうパン	1 75	しろみざかなのマョコ・ ポテトのコロコロソ ふわふわたまごスー	テー	ぎゅうにゅう ツナ だいず たまご	1. 5 >	コッペパン ノンエッグマ じゃがいも パンこ	ヨネーズ	コーン ピーマン えのきたけ にん たまねぎ こまつ	じん	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 あおだいずサラダ くるまふのラスク		ぎゅうにゅう なると わかぬ あおだいず	ふたにく う	ちゅうかめん ごまあぶら こめあぶら ふ バター	でんぷん	しょうが にんじ もやし ほししい ながねぎ キャベ	たけ	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		ぎゅうにゅう みそ あつあに	F.	こめ こめこ こめあぶら さとう じゃ	ごま	しょうが キャベ にんじん はくさ リー		673	25. 6	22. 6	1.8
18		むぎごはん	1 40	セルフのしおだれやき! みそポテト ちゅうかスープ	,	ぎゅうにゅう みそ あつあり	j.	こめ おおむ ごまあぶら さとう でん じゃがいも	はるさめ ぷん	しょうが にんに たまねぎ ながね レモンじる だい しめじ こまつな	ぎ こん もやし	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 わかめのごまマヨあ ひっつみ	みそやき	ぎゅうにゅう とりにく おた ちくわ わかぬ	いら みそ	こめ こめあ さとう ごま ノンエッグマ こむぎこ		たまねぎ もやし にんじん だいこ ながねぎ ごぼう	ん しめじ	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 とりのからあげ レモ きりぼしだいこんの ワンタンスープ とうにゅうパンナコ	た献立】 =ンソース ツナあえ	ぎゅうにゅう ツナ なると	とりにく	こめ でんぷ こめあぶら ごま ワンタ ごまあぶら	さとう	レモンじる キャ にんじん こまつ きりぼしだいこん メンマ ながねぎ	な もやし	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 もみの木サラダ 手作りココアケーキ	ースがけ	ぎゅうにゅう しろいんげん スキムミルク	とめ しょう	こめ バター じゃがいも こめあぶら ココア さと	こめこ こむぎこ	にんじん たまね コーン キャベツ ブロッコリー		699	22. 8	17. 2	1.8
Щ_			I							<u>I</u>		1			

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。

学校給食こんだて表 令和5年 12月分

〔南川小〕上越市教育委員会

11	和5	•	2月分						く衣		【角川小】	上越	11147	月女,	<u> </u>
日	曜	Ŕ	猒	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	熱や力は	こなるもの	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 とうふのちゅうかん	めナムル	ぎゅうにゅう とりにく ツ		こめ こか だいまあぶ ごまとう さと	ら こめあぶら	にんにく に きりぼしだい	こん もやし まねぎ メンマ	640	23. 4	17.8	1.7
4	月	ごはん	牛乳	セルフのもずくそに ローストゆかりポラ けんちんじる		ぎゅうにゅう だいず もす		こめ こめ さとう ご じゃがいも				598	21. 6	13. 8	1.8
5	火	ごはん	牛乳	てづくりゆかりのり あつやきたまご だいコーンサラダ さけかすじる	りふりかけ	あおのり き たまご ツナ みそ		こめ ごま じゃがいも			まつな コーン くさい ごぼう	622	22. 8	17. 5	2.0
6	水	まるパン	牛乳	キャベツメンチカッ コールスローサラタ ふゆやさいのクリー	ブ	ぎゅうにゅう ツナ だいす スキムミルク	2	まるパン さとう じ こめこ			まねぎ コーン :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 かいそうこんにゃく		ぎゅうにゅう だいず わか		ソフトめん さとう ハ こめこ	こめあぶら ヤシルウ	たまねぎ ほ	んにく にんじん ししいたけ ベツ こんにゃく	664	28. 1	15. 5	2.0
8	金	ごはん	牛乳	ししゃものいそべま さっぱりあえ はくさいとさといもの		ぎゅうにゅう あおのり あ みそ		こめ こむ ノンエッグ こめあぶら	マヨネーズ		まつな にんじん いこん ながねぎ	619	21. 6	18. 9	1.8
11		むぎごはん	牛乳	ハヤシライス くきわかめのサラタ とうにゅうプリン	Ť	ぎゅうにゅう だいず くき とうにゅう		こめ おお こめあぶら こめこ さ ハヤシルウ	 じゃがいも とう	たまねぎ に	んにく セロリー んじん エリンギ ぼしだいこん 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	タそスープ	ぎゅうにゅう とりにく み		こめ パン さとう は ごまあぶら			たまねぎ やし こまつな こん キャベツ	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: ポテトのコロコロン ふわふわたまごスー	ノテー	ぎゅうにゅう ツナ だいず たまご		ノンエッグ	くろざとう マヨネーズ こめあぶら		マン えのきたけ 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- あおだいずサラダ くるまふのラスク	ープ	ぎゅうにゅう なると わか あおだいず		ちゅうかめ ごまあぶら ふ バター	でんぷん	もやし ほし	んじん たまねぎ しいたけ 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		ぎゅうにゅう みそ あつあ		こめ こめ こめあぶら さとう じ		しょうが キ にんじん は ブロッコリー		673	25. 6	22. 6	1.8
18		むぎごはん	牛乳	セルフのしおだれやき みそポテト ちゅうかスープ	きにくどん	ぎゅうにゅう みそ あつあ	**	こめ おお ごまとう じゃがいも	はるさめ	たまわぎ か	だいこん もやし	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 わかめのごまマヨま ひっつみ	り くみそやき	ぎゅうにゅう とりにく お ちくわ わか	ふから みそ	こめ こめ さとう ご ノンエッグ こむぎこ			やし コーン いこん しめじ ぼう	690	23.8	18.6	1.9
20	水	ごはん	牛乳	とりのからあげ レ きりぼしだいこんの ワンタンスープ さんしょくゼリー		ぎゅうにゅう ツナ なると とうにゅう		こめ でん こめあ ワん ごま あぶら ごまあぶら	ぷん こめこ さとう タン	レモンじる にんじん こ きりぼしだい メンマ なが	まつな こん もやし	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 ホワイトン もみの木サラダ 手作りココアケー	D ノースがけ	ぎゅうにゅう しろいんげん スキムミルク	まめ	こめ バタ じゃがいも こめあぶら ココア さ	こめこ こむぎこ	にんじん た コーン キャ ブロッコリー		699	22.8	17. 2	1.8

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

	L VIII S		2月分		7久 小		<u> </u>			<u>K</u>		上咫	111-47	日女	7 4
	D##	į į	枤	立名		使 血や肉になるもの		用	材	料	料名		たん白質	脂質	塩分
日	曜	主食飲み物		おか	ず			熱や力になるもの			体の調子を整えるもの			川貝	-ш /J
1	金	正良	牛乳	ぎょうざ きりぼしだいこんの) こめナムル	画 (内に) ぎゅうにゅう とりにく ツェ	ぶたにく	こめ こむ だいずあぶ ごまあぶら さとう	ぎこ ら こめあぶ	キャベツ にんにく きりぼした だいこん	しょうが にら	640	23. 4	17.8	1.7
4	月	ごはん	牛乳	セルフのもずくそに ローストゆかりポラ けんちんじる		ぎゅうにゅう だいず もず [。]	ぶたにく く とうふ	こめ こめ さとう ご じゃがいも	ま	たまねぎ だいこん	しょうが にんじん ピーマン ゆかりこ ごぼう :け こんにゃく	598	21.6	13. 8	1.8
5	火	ごはん	牛乳	てづくりゆかりのり あつやきたまご だいコーンサラダ さけかすじる	ふりかけ	あおのり ぎょたまご ツナ あつあげ みそ		こめ ごま じゃがいも		1= 2.1 2.	こまつな コーン はくさい ごぼう	622	22. 8	17. 5	2.0
6	水	まるパン	牛乳	キャベツメンチカッ コールスローサラタ ふゆやさいのクリー	ř	ぎゅうにゅう ツナ だいず スキムミルク	とりにく	まるパン さとう じ こめこ			たまねぎ コーン 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 かいそうこんにゃく		ぎゅうにゅう だいず わかる		ソフトめん さとう ハ こめこ				664	28. 1	15. 5	2.0
8	金	ごはん	牛乳	ししゃものいそべあ さっぱりあえ はくさいとさといもの		ぎゅうにゅう あおのり あっ みそ		こめ こむ ノンエッグ こめあぶら	マヨネーズ		こまつな にんじん 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 くきわかめのサラタ とうにゅうプリン	ř	ぎゅうにゅう だいず くきれ とうにゅう		こめ おお こめあぶら こめこ さ ハヤシルウ	じゃがい とう	も たまねぎ	にんにく セロリー にんじん エリンギ ・りぼしだいこん 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	ょそスープ	ぎゅうにゅう とりにく みっ		こめ パン こむぎさ はるさ ごま	さとう	にんじん	.し たまねぎ もやし こまつな いこん キャベツ	619	20. 2	15. 7	1.9
13	水	こくとうパン	牛乳	しろみざかなのマョニ ポテトのコロコロン ふわふわたまごスー	/テー	ぎゅうにゅう ツナ だいず たまご		コッペパン ノンエッグ じゃがいも パンこ	マヨネーズ	コーン ヒ	゚ーマン えのきたけ 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- あおだいずサラダ くるまふのラスク	-プ	ぎゅうにゅう なると わかる あおだいず		ちゅうかめ ごまあぶら こめあぶら ふ バター	でんぷん	もやし ほ	にんじん たまねぎ もしいたけ 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		ぎゅうにゅう みそ あつあり		こめ こめ こめあぶら さとう じ	ごま	ん しょうが にんじん ブロッコリ		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 みそポテト ちゅうかスープ	きにくどん	ぎゅうにゅう みそ あつあい		こめ おお ごまあぶら さとう じゃがいも	はるさめ んぷん	たまねぎ レモンじる	だいこん もやし	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 わかめのごまマヨま ひっつみ) 、みそやき	ぎゅうにゅう とりにく おっ ちくわ わかん	から みそ	こめ こめ さとう ご ノンエッグ こむぎこ	ま	にんじん	もやし コーン だいこん 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 レきりぼしだいこんの ワンタンスープ さんしょくゼリー		ぎゅうにゅう ツナ なると とうにゅう	とりにく	こめ でん. こめあぶら ごま ワンら ごまあぶら	さとう	にんじん	ごいこん もやし	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 ホワイトン もみの木サラダ 手作りココアケーキ) /ースがけ	ぎゅうにゅう しろいんげん? スキムミルク	まめ	こめ バタ じゃがいも こめあぶら ココア さ	こめこ こむぎこ	にんじん コーン キ ブロッコリ		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。