

令和6年 12月分

学 校 給 食 こ ん だ て 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
2	月	ごはん	牛乳	さけのみぞれあんかけ ブロッコリーのこんぶあえ かぶとあつあげのすましじる	牛乳 さけ 昆布 厚揚げ	米 でんぷん 米油 砂糖 ごま油 じゃがいも	だいこん ブロッコリー キャベツ にんじん かぶ えのきたけ 長ねぎ こんにゃく	615	27.6
3	火	ごはん	牛乳	セルフのビビンバ わかめスープ おこめのババロア	牛乳 豚肉 みそ かまぼこ わかめ	米 米油 砂糖 ごま油 ごま	しょうが にんにく しらたき たけのこ ほうれん草 もやし にんじん キャベツ たまねぎ とうもろこし	641	24.9
4	水	ソフトめん	牛乳	ししゃものてんぷら こまつなのさっぱりあえ ふゆやさいのかきたまじる	牛乳 子持ちししゃも かつお節 油揚げ かまぼこ 卵	ソフト麺 小麦粉 ノンエッグマヨネーズ 米油 でんぷん	キャベツ こまつな にんじん とうもろこし はくさい ★だいこん 長ねぎ	667	29.4
5	木	ごはん	牛乳	さばのカレーこうじやき きりぼしだいこんのいために あつあげのみそじる	牛乳 さば さつま揚げ 厚揚げ みそ 大豆	米 米油 砂糖 じゃがいも	にんじん ★切り干し大根 さやいんげん もやし たまねぎ こまつな	647	29.0
6	金	こくとう コッペパン	牛乳	チーズオムレツ ツナとブロッコリーのサラダ ようふうにくじゃが	牛乳 卵 チーズ ツナ 豚肉 白いんげん	コッペパン 黒砂糖 砂糖 米油 じゃがいも	キャベツ きゅうり ブロッコリー たまねぎ にんじん セロリー こんにゃく	624	26.8
9	月	ごはん	牛乳	のざわなふりかけ いそマヨネーズあえ あったかしおおでん	牛乳 かつお節 ハム のり うずら卵 竹輪 昆布	米 米油 砂糖 ごま ごま油 ノンエッグマヨネーズ 麴	野沢菜 キャベツ にんじん ほうれん草 ★だいこん こんにゃく	604	20.6
10	火	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 ふうみあえ ぼかぼかあまざけじる	牛乳 さめ 茎わかめ 豆腐 みそ	米 パン粉 小麦粉 米油 砂糖 ごま ごま油 じゃがいも 甘酒	キャベツ きゅうり にんじん はくさい なめこ ごぼう 長ねぎ	634	24.9
11	水	ちゅうかめん	のむ ヨーグルト	ごもくラーメンスープ こんこんコンソメスナック もやしのちゅうかあえ	のむヨーグルト 豚肉 なると 大豆 青のり	中華麺 米油 でんぷん さつまいも ごま油 ごま	はくさい たまねぎ チンゲンサイ にんじん たけのこ とうもろこし れんこん ごぼう もやし きゅうり	611	25.1
12	木	ごはん	牛乳	ぶたにくとれんこんのあまずいため ナッツ＆ポテト チンゲンサイスープ	牛乳 豚肉 豆腐	米 米油 砂糖 でんぷん ごま油 じゃがいも オリーブ油 アーモンド	れんこん にんじん さやいんげん にんにく たまねぎ チンゲンサイ えのきたけ	621	25.6
13	金	まるパン	牛乳	セルフのメンチカツバーガー フレンチサラダ 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	まるパン たまねぎ 米油 じゃがいも 米粉	キャベツ きゅうり とうもろこし はくさい 玉ねぎ にんじん	641	26.2
16	月	ごはん	牛乳	【食育の日献立】 日本一周味めぐり～関東地方～ いかのねぎソースがけ こんにゃくきんぴら おっきりこみ	牛乳 いか 竹輪 油揚げ みそ	米 でんぷん 米油 砂糖 ごま油 さといも ほうとう麺	長ねぎ しょうが ごぼう にんじん さやいんげん こんにゃく はくさい ★だいこん	627	25.3
17	火	ごはん	牛乳	とりにくのわふうハーブやき ほうれんそうのごまネーズあえ とうにゅうじたてのみそじる	牛乳 鶏肉 豆腐 みそ 豆乳	米 ノンエッグマヨネーズ ごま さつまいも	にんにく バジル もやし にんじん ほうれん草 はくさい えのきたけ 長ねぎ	654	25.2
18	水	ごはん	牛乳	あつあげのピリからいたため わかめといとかまのサラダ はくさいとたまごのちゅうかスープ	牛乳 豚肉 厚揚げ みそ わかめ 糸かまぼこ 卵	米 米油 砂糖 でんぷん ごま油 ごま じゃがいも	もやし にんじん チンゲンサイ しょうが たけのこ キャベツ きゅうり はくさい たまねぎ ほうれん草	615	25.2
19	木	ごはん	牛乳	かんざわらのみそづけやき かぶのあさづけ すきやきふうに	牛乳 さわら みそ 豚肉 豆腐	米 砂糖	かぶ キャベツ きゅうり はくさい にんじん 長ねぎ えのきたけ こんにゃく	611	30.8
20	金	ごはん	牛乳	【冬至献立】 とうじのかぼちゃカレー ひじきのマリネ いちごプリン	牛乳 鶏肉 大豆 ひじき ツナ	米 米油 小麦粉 パーム油 なたね油 砂糖	かぼちゃ にんじん たまねぎ しめじ りんご ★だいこん きゅうり とうもろこし	729	22.3
23	月	ごはん	牛乳	たらとだいのチリソース ほうれんそうとはるさめのサラダ ひきにくとだいこんのスープ	牛乳 たら 豚肉 大豆	米 でんぷん 米油 砂糖 春雨 ごま油	たまねぎ しょうが にんにく ほうれん草 キャベツ にんじん ★だいこん はくさい 長ねぎ とうもろこし	670	24.0

一食平均エネルギー:638 Kcal

たんぱく質:25.8 g

脂質:19.8 g

食塩:2.2 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。