

日	曜	献立名		使用材料名			エネルギー Kcal	たん白質 g	脂質 g	塩分 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	セルフのもずくそばろどん あおのりローストポテト だいこんのみそしる かくチーズ	ぎゅうにゅう ぶたにく だいず もずく あおのり あつあげ みそ チーズ	こめ こめあぶら さとう じゃがいも	しょうが にんじん たまねぎ コーン だいこん ながねぎ こまつな	626	25.3	20.5	2.2
3	火	ごはん	牛乳	さばのカレーやき さつまいもとブロッコリーの ごまあえ かきたまわかめスープ	ぎゅうにゅう さば なると わかめ たまご	こめ さつまいも ごま さとう ノンエッグマヨネーズ じゃがいも でんぷん	しょうが たまねぎ ブロッコリー キャベツ にんじん	656	27.3	21.2	2.0
4	水	ごはん	牛乳	てっかみそ わふうマカロニサラダ すきやきふうに	ぎゅうにゅう だいず みそ ツナ かつおぶし ぶたにく やきどうふ	こめ こめあぶら さとう マカロニ	ごぼう にんじん キャベツ こまつな はくさい ながねぎ えのきたけ しらたき	619	26.8	17.7	1.9
5	木	ソフトめん	牛乳	ビーンズミートソース じゃこサラダ	ぎゅうにゅう ぶたにく だいず ちりめんじゃこ	ソフトめん こめあぶら さとう こめこ ごまあぶら ハヤシルウ	しょうが にんにく にんじん たまねぎ エリンギ トマト キャベツ こまつな	648	29.8	16.3	2.1
6	金	ごはん	牛乳	【大雪献立】 たらのからあげぼかぼかソース こんコンサラダ ゆきやこんこんじる	ぎゅうにゅう たら ぶたにく かまぼこ とうふ	こめ こめあぶら さとう でんぷん ノンエッグマヨネーズ ごま	しょうが れんこん キャベツ こまつな コーン にんじん なめこ ながねぎ だいこん	610	24.8	19.9	1.7
9	月	麦ごはん	牛乳	セルフのピビンパ チゲふうスープ ヨーグルト	ぎゅうにゅう ぶたにく なると あつあげ みそ ヨーグルト	こめ おおむぎ こめあぶら ごま さとう でんぷん ごまあぶら	にんにく きりぼしだいこん しらたき にんじん こまつな もやし はくさい えのきたけ キムチ ながねぎ しょうが	612	26.5	17.1	1.9
10	火	わかめごはん	牛乳	あつやきたまご さといものいために もやしのみそしる	わかめ ぎゅうにゅう たまご ぶたにく あつあげ みそ だいず	こめ さとう こめあぶら さといも ごまあぶら でんぷん だいずあぶら	しょうが にんにく にんじん ほししいたけ こんにやく ながねぎ えのきたけ たまねぎ もやし こまつな	602	24.6	18.0	2.4
11	水	まるパン	牛乳	【ふるさと献立】 セルフのさめたつたバーガー コールスローサラダ アスパラなのしおこうじスープ	ぎゅうにゅう さめ ハム	まるパン こめこ でんぷん こめあぶら マカロニ さとう じゃがいも	しょうが キャベツ こまつな コーン にんじん はくさい アスパラな	572	25.2	22.0	2.4
12	木	ゆでちゅうかめん	牛乳	みそラーメン くきわかめのごまサラダ てづくりさつまいもの こめこむしパン	ぎゅうにゅう ぶたにく なると みそ くきわかめ	ちゅうかめん こめあぶら ごま ごまあぶら こめこ さとう さつまいも	にんにく しょうが にんじん たまねぎ メンマ もやし ながねぎ キャベツ こんにやく コーン	657	25.9	15.8	2.2
13	金	ごはん	牛乳	いわしのカリカリやき ずいきのいために ほうとうじる	ぎゅうにゅう いわし さつまあげ ぶたにく あぶらあげ みそ	こめ さとう でんぷん じゃがいも こめパンこ こめあぶら ほうとう麺	しょうが にんじん いもがら さやいんげん こんにやく だいこん たまねぎ ごぼう かぼちゃ はねぎ	600	22.1	15.9	1.7
16	月	麦ごはん	牛乳	ふゆやさいのカレー ひじきとあおだいずのサラダ ミニオムレツ	ぎゅうにゅう ぶたにく だいず ひじき あおだいず たまご	こめ おおむぎ こめあぶら さといも こめこ さとう カレールウ でんぷん	しょうが にんにく たまねぎ にんじん だいこん はくさい ブロッコリー キャベツ コーン	636	23.9	19.4	2.1
17	火	ごはん	牛乳	コーンしゅうまい はるさめサラダ だいこんとあつあげの オイスターソースに	ぎゅうにゅう たら わかめ ぶたにく あつあげ	こめ こむぎこ さとう はるさめ ごまあぶら こめあぶら ラード パンこ でんぷん	コーン たまねぎ もやし にんじん しょうが にんにく だいこん ほししいたけ はねぎ	608	21.8	16.7	1.9
18	水	ことうパン	牛乳	【クリスマス献立】 とりにくのコーンフ레이크やき もみのきサラダ パンブキンポターージュ	ぎゅうにゅう とりにく かまぼこ ベーコン しろいんげんまめ	コッペパン くるぎとう ノンエッグマヨネーズ コーンフ레이크 こめあぶら じゃがいも こめこ	にんにく ブロッコリー キャベツ たまねぎ かぼちゃ パセリ	604	26.4	20.2	2.2
19	木	ごはん	牛乳	【食育の日：秋田県】 ほっけのみそマヨやき たくあんあえ だまこなべ	ぎゅうにゅう ほっけ みそ かつおぶし とりにく	こめ ノンエッグマヨネーズ だまこもち	しょうが にんじん キャベツ こまつな たくあん だいこん ごぼう はくさい えのきたけ しらたき ながねぎ みずな	594	26.0	15.1	1.9
20	金	ごはん	牛乳	【冬至献立】 かぼちゃひきにくフライ れんこんのきんぴら とうにゅうごまみそしる ゆずゼリー	ぎゅうにゅう ぶたにく さつまあげ あつあげ だいず みそ とうにゅう	こめ パンこ こむぎこ でんぷん さとう こめあぶら じゃがいも ごま ラード	かぼちゃ れんこん にんじん こんにやく さやいんげん だいこん ごぼう ながねぎ ゆず たまねぎ	685	20.6	22.0	1.9
23	月	ごはん	牛乳	セルフのしおだれやきにくどん みそポテト あつあげとだいこんの 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 こめあぶら さとう でんぷん ごまあぶら じゃがいも	しょうが にんにく もやし にんじん たまねぎ ながねぎ レモン だいこん しめじ こまつな	616	23.0	16.2	1.9

一食平均エネルギー：622 Kcal

たんぱく質：25.0 g

脂質：18.4 g

食塩：2.0 g

※食材の入荷状況や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

日	曜	献立名		使用材料名			エネルギー Kcal	たん白質 g	脂質 g	塩分 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	セルフのもずくそばろどん あおのりローストポテト だいこんのみそしる かくチーズ	ぎゅうにゅう ぶたにく だいず もずく あおのり あつあげ みそ チーズ	こめ こめあぶら さとう じゃがいも	しょうが にんじん たまねぎ コーン だいこん ながねぎ こまつな	626	25.3	20.5	2.2
3	火	ごはん	牛乳	さばのカレーやき さつまいもとブロッコリーの ごまあえ かきたまわかめスープ	ぎゅうにゅう さば なると わかめ たまご	こめ さつまいも ごま さとう ノンエッグマヨネーズ じゃがいも でんぷん	しょうが たまねぎ ブロッコリー キャベツ にんじん	656	27.3	21.2	2.0
4	水	ごはん	牛乳	てっかみそ わふうマカロニサラダ すきやきふうに	ぎゅうにゅう だいず みそ ツナ かつおぶし ぶたにく やきどうふ	こめ こめあぶら さとう マカロニ	ごぼう にんじん キャベツ こまつな はくさい ながねぎ えのきたけ しらたき	619	26.8	17.7	1.9
5	木	ソフトめん	牛乳	ビーンズミートソース キャベツとハムのサラダ	ぎゅうにゅう ぶたにく だいず ハム	ソフトめん こめあぶら さとう こめこ ごまあぶら ハヤシルウ	しょうが にんにく にんじん たまねぎ エリンギ トマト キャベツ こまつな	648	29.8	16.3	2.1
6	金	ごはん	牛乳	【大雪献立】 たらのからあげぼかぼかソース こんコーンサラダ ゆきやこんこんじる	ぎゅうにゅう たら ぶたにく かまぼこ さとうふ	こめ こめあぶら さとう でんぷん ノンエッグマヨネーズ ごま	しょうが れんこん キャベツ こまつな コーン にんじん なめこ ながねぎ だいこん	610	24.8	19.9	1.7
9	月	麦ごはん	牛乳	セルフのビビンバ チゲふうスープ ヨーグルト	ぎゅうにゅう ぶたにく なると あつあげ みそ ヨーグルト	こめ おおむぎ こめあぶら ごま さとう でんぷん ごまあぶら	にんにく きりぼしだいこん しらたき にんじん こまつな もやし はくさい えのきたけ キムチ ながねぎ しょうが	612	26.5	17.1	1.9
10	火	わかめごはん	牛乳	あつやきたまご さといものいために もやしのみそしる	わかめ ぎゅうにゅう たまご ぶたにく あつあげ みそ だいず	こめ さとう こめあぶら さといも ごまあぶら でんぷん だいずあぶら	しょうが にんにく にんじん ほししいたけ こんにやく ながねぎ えのきたけ もやし たまねぎ こまつな	602	24.6	18.0	2.4
11	水	まるパン	牛乳	【ふるさと献立】 セルフのさめたつたバーガー コールスローサラダ アスパラなのしおこうじスープ	ぎゅうにゅう さめ ハム	まるパン こめこ でんぷん こめあぶら マカロニ さとう じゃがいも	しょうが キャベツ こまつな コーン にんじん はくさい アスパラな	572	25.2	22.0	2.4
12	木	ゆでちゅうかめん	牛乳	みそラーメン くきわかめのごまサラダ てづくりさつまいもの こめこむしパン	ぎゅうにゅう ぶたにく なると みそ くきわかめ	ちゅうかめん こめあぶら ごま ごまあぶら こめこ さとう さつまいも	にんにく しょうが にんじん たまねぎ メンマ もやし ながねぎ キャベツ こんにやく コーン	657	25.9	15.8	2.2
13	金	ごはん	牛乳	いわしのカリカリやき ずいきのいために ほうとうじる	ぎゅうにゅう いわし さつまあげ ぶたにく あぶらあげ みそ	こめ さとう でんぷん じゃがいも こめパンこ こめあぶら ほうとう麺	しょうが にんじん いもがら さいやいんげん こんにやく だいこん たまねぎ ごぼう かぼちゃ はねぎ	600	22.1	15.9	1.7
16	月	麦ごはん	牛乳	ふゆやさいのカレー ひじきとあおだいずのサラダ ミニオムレツ	ぎゅうにゅう ぶたにく だいず ひじき あおだいず たまご	こめ おおむぎ こめあぶら さといも こめこ さとう カレールウ でんぷん	しょうが にんにく たまねぎ にんじん だいこん はくさい ブロッコリー キャベツ コーン	636	23.9	19.4	2.1
17	火	ごはん	牛乳	コーンしゅうまい はるさめサラダ だいこんとあつあげの オイスターソースに	ぎゅうにゅう たら わかめ ぶたにく あつあげ	こめ こむぎこ さとう はるさめ ごまあぶら こめあぶら ラード でんぷん パンこ	コーン たまねぎ もやし にんじん しょうが にんにく だいこん ほししいたけ はねぎ	608	21.8	16.7	1.9
18	水	こくとうパン	牛乳	【クリスマス献立】 とりにくのコーンフ레이크やき もみのきサラダ パンプキンポターージュ	ぎゅうにゅう とりにく かまぼこ ベーコン だいず	コッペパン くるぎとう ノンエッグマヨネーズ コーンフ레이크 こめあぶら じゃがいも こめこ	にんにく ブロッコリー キャベツ たまねぎ かぼちゃ パセリ	604	26.4	20.2	2.2
19	木	ごはん	牛乳	【食育の日：秋田県】 ほっけのみそマヨやき たくあんあえ だまこなべ	ぎゅうにゅう ほっけ みそ かつおぶし とりにく	こめ ノンエッグマヨネーズ だまこもち	しょうが にんじん キャベツ こまつな たくあん だいこん ごぼう はくさい えのきたけ しらたき ながねぎ みずな	594	26.0	15.1	1.9
20	金	ごはん	牛乳	【冬至献立】 かぼちゃひきにくフライ れんこんのきんぴら とうにゅうごまみそしる ゆずゼリー	ぎゅうにゅう ぶたにく さつまあげ あつあげ だいず みそ とうにゅう	こめ パンこ こむぎこ でんぷん さとう こめあぶら じゃがいも ごま ラード	かぼちゃ れんこん にんじん こんにやく さやいんげん だいこん ごぼう ながねぎ ゆず たまねぎ	685	20.6	22.0	1.9
23	月	ごはん	牛乳	セルフのしおだれやきにくどん みそポテト あつあげとだいこんの 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 こめあぶら さとう でんぷん ごまあぶら じゃがいも	しょうが にんにく もやし にんじん たまねぎ ながねぎ レモン だいこん しめじ こまつな	616	23.0	16.2	1.9

一食平均エネルギー：622 Kcal

たんぱく質：25.0 g

脂質：18.4 g

食塩：2.0 g

※食材の入荷状況や感染症対策等のため、献立が変更になることがあります。

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				
2 月	ごはん	牛乳	セルフのもずくそばろどん あおのりローストポテト だいこんのみそしる	ぎゅうにゅう ぶたにく だいず もずく みそ あおのり あつあげ	こめ あぶら さとう じゃがいも	しょうが にんじん たまねぎ コーン だいこん ながねぎ こまつな	598	23.6	18.0	1.8
3 火	ごはん	牛乳	さばのカレーやき さつまいもとブロッコリーの ごまあえ わかめスープ	ぎゅうにゅう さば とうふ わかめ	こめ さつまいも ノンエッグマヨネーズ さとう じゃがいも ごま ごまあぶら	しょうが たまねぎ ブロッコリー キャベツ にんじん	640	26.3	20.7	1.7
4 水	ごはん	牛乳	てっかみそ わふうマカロニサラダ すきやきふうに	ぎゅうにゅう みそ いりだいず ツナ かつおぶし ぶたにく やきどうふ	こめ あぶら さとう マカロニ	ごぼう にんじん キャベツ こまつな はくさい ながねぎ えのきたけ しらたき	618	26.9	18.2	1.8
5 木	ソフトめん	牛乳	ビーンズミートソース じゃこサラダ チーズ	ぎゅうにゅう ぶたにく だいず ちりめんじゃこ チーズ	ソフトめん あぶら ハヤシルウ さとう こめこ ごまあぶら	しょうが にんにく にんじん たまねぎ しめじ トマト キャベツ こまつな コーン	693	30.7	21.0	2.2
<p>☆大雪献立 7日は、季節の移り変わりを知る二十四節気の「大雪」（雪が盛んに降り出す頃）です。雪や冬をイメージした献立となっています。</p>										
6 金	ごはん	牛乳	【大雪献立】 たらのからあげ ぼかぼかソース こんコーンサラダ ゆきやこんこんじる	ぎゅうにゅう たら ぶたにく かまぼこ とうふ	こめ あぶら さとう ノンエッグマヨネーズ	しょうが れんこん キャベツ こまつな コーン なめこ ながねぎ だいこん	616	26.4	19.8	1.7
9 月	むぎごはん	牛乳	セルフのビビンバ チゲふうスープ ヨーグルト	ぎゅうにゅう ぶたにく あつあげ なた みそ ヨーグルト	こめ おおむぎ ごまあぶら ごま さとう	にんにく きりぼしだいこん しらたき にんじん こまつな もやし はくさい えのきたけ キムチ ながねぎ しょうが	610	26.8	17.0	1.8
10 火	わかめ ごはん	牛乳	あつやきたまご さといものいために もやしのみそしる	わかめ ぎゅうにゅう たまご ぶたにく あつあげ みそ だいず	こめ さとう あぶら でんぶん さといも ごまあぶら だいずあぶら	にんじん ほししいたけ こんにやく しょうが にんにく ながねぎ えのきたけ もやし こまつな	616	25.7	18.7	2.5
<p>☆ふるさと献立 江戸時代から上越で食べられてきたという「サメ」を使います。竜田揚げにして、パンに挟んでいただきます。毎年、年末には、上越の魚市場でサメのセリが行われています。</p>										
11 水	まるパン	牛乳	【ふるさと献立】 セルフのさめたつたバーガー コールスローサラダ アスパラなのしおこうじスープ	ぎゅうにゅう さめ とうふ ハム	まるパン こめこ でんぶん あぶら さとう	しょうが キャベツ こまつな コーン にんじん はくさい アスパラな	596	27.8	25.6	2.5
12 木	ちゅうかめん	牛乳	みそラーメン くきわかめのごまサラダ てづくりさつまいものむしケーキ	ぎゅうにゅう ぶたにく なた みそ くきわかめ	ちゅうかめん あぶら ごま ごまあぶら さつまいも さとう こめこ	にんにく しょうが にんじん たまねぎ メンマ ながねぎ キャベツ サラダこんにやく コーン	650	25.4	15.6	2.2
13 金	ごはん	牛乳	いわしのカリカリやき ずいきのいために ほうとうじる	ぎゅうにゅう いわし さつまあげ ぶたにく あぶらあげ みそ	こめ さとう あぶら じゃがいも こめパンこ ごまあぶら ほうとうめん	しょうが にんじん いもがら こんにやく さやいんげん だいこん ごぼう かぼちゃ はねぎ	597	21.8	15.9	1.7
16 月	むぎごはん	牛乳	ふゆやさいのカレー ミニオムレツ ひじきとあおだいずのサラダ	ぎゅうにゅう ぶたにく だいず たまご ひじき あおだいず	こめ おおむぎ あぶら さといも カレールウ こめこ さとう でんぶん	しょうが にんにく たまねぎ にんじん だいこん はくさい ブロッコリー キャベツ コーン	646	25.7	20.3	1.9
17 火	ごはん	牛乳	コーンしゅうまい はるさめサラダ だいこんとあつあげの オイスターソースに	ぎゅうにゅう たら わかめ ぶたにく あつあげ	こめ でんぶん パンこ こむぎこ さとう はるさめ ごまあぶら あぶら ラード	コーン たまねぎ もやし にんじん しょうが にんにく ほししいたけ だいこん はねぎ	609	22.1	17.0	1.8
18 水	こくとうパン	牛乳	【クリスマス献立】 とりにくのコーンブレイクやき もみのきサラダ パンキンポタージュ	ぎゅうにゅう とりにく かまぼこ ベーコン しろいんげんまめ	コッペパン くるざとう こめこ ノンエッグマヨネーズ コーンブレイク あぶら じゃがいも	にんにく ブロッコリー キャベツ たまねぎ かぼちゃ パセリ	595	26.8	19.4	2.2
<p>☆食育の日献立：秋田県 「いぶりがっこ」（燻製干しのたくあん漬け）から、「たくあん和え」を取り入れました。また、郷土料理の「だまこ鍋」を取り入れました。秋田の米「あきたこまち」を粒が残る程度につぶし、丸めた「だまこもち」が入っています。</p>										
19 木	ごはん	牛乳	【食育の日献立：秋田県】 ほっけのみそマヨやき たくあんあえ だまこなべ	ぎゅうにゅう ほっけ みそ かつおぶし とりにく	こめ ノンエッグマヨネーズ こめこ だまこもち	しょうが キャベツ こまつな たくあん にんじん はくさい えのきたけ しらたき ごぼう ながねぎ みずな	601	26.0	16.0	1.8
<p>☆冬至献立 冬至にかぼちゃを食べたり、ゆず湯に入ったりすると風邪をひかないと伝えられています。また、こんにやくは「砂おろし」とも呼ばれ、冬至にこんにやくを食べることで「お腹の掃除」をし、新年を健康に迎えられるようお願いがあります。</p>										
20 金	ごはん	牛乳	【冬至献立】 かぼちゃひきにくフライ れんこんのきんぴら ごまみそしる ゆずゼリー	ぎゅうにゅう ぶたにく さつまあげ あつあげ だいず みそ	こめ パンこ こむぎこ でんぶん さとう あぶら ごまあぶら ラード じゃがいも ごま	かぼちゃ れんこん にんじん こんにやく さやいんげん だいこん ごぼう ながねぎ ゆず	694	23.0	22.7	1.9

一食平均エネルギー：625 Kcal

たんぱく質：25.7 g

脂質：19.1 g

食塩：2.0 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。