

令和6年 12月分

学 校 給 食 こ ん だ て 表

〔吉川小〕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	
		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
2	月	むぎごはん	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 あおのり あつあげ みそ	こめ おおむぎ 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 ピーマン だいこん ながねぎ こまつな	601	23.8
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 なんと わかめ	こめ さつまいも ごま さとう ごまあぶら じゃがいも	しょうが たまねぎ ブロッコリー にんじん コーン	621	26.0
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 ふ	ごぼう にんじん キャベツ ブロッコリー はくさい ながねぎ えのきたけ しらたき	628	27.5
5	木	ごはん	牛乳	【大雪献立】 たらのからあげぽかぽかソース こんコーンサラダ みぞれじる	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 でんぱん ごま ノンエッグマヨネーズ	しょうが れんこん キャベツ ほうれんそう コーン にんじん はくさい なめこ ながねぎ だいこん	617	24.1
6	金	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 ハヤシルウ こめこ ごまあぶら	しょうが にんにく にんじん たまねぎ エリンギ トマト はくさい みずな	665	30.9
9	月	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 でんぱん こめパンこ じゃがいも こめあぶら ほうとう	しょうが にんじん いもがら さやいんげん こんにゃく だいこん はくさい ごぼう かぼちゃ ながねぎ	606	22.0
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	ぎゅうにゅう わかめ たまご ぶたにく あぶらあげ みそ だいず	こめ 水あめ さとう でんぱん こめあぶら さといも ごまあぶら だいずあぶら	しょうが にんにく にんじん もやし ほししいたけ こんにゃく ながねぎ えのきたけ たまねぎ こまつな	600	23.0
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 ベーコン	まるパン こめこ でんぱん こめあぶら さとう ごま じゃがいも	しょうが キャベツ ブロッコリー にんじん コーン たまねぎ はくさい アスパラな	583	25.8
12	木	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 あつあげとキャベツのスープ	ぎゅうにゅう ぶたにく みそ あつあげ ツナ	こめ おおむぎ さとう こめあぶら でんぱん 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 キャベツ しめじ こまつな	631	24.6
13	金	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 てづくりりさつまいもむしパン	ぎゅうにゅう ぶたにく なんと みそ くきわかめ とうにゅう	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 サラダこんにゃく コーン	656	25.3
16	月	ごはん	牛乳	コーンしゅうまい はるさめサラダ だいこんのオイスターソースに	ぎゅうにゅう たら だいず わかめ ぶたにく あつあげ	こめ でんぱん パンこ こむぎこ さとう はるさめ ごまあぶら こめあぶら ラード	コーン たまねぎ もやし にんじん だいこん ほししいたけ しょうが にんにく チンゲンサイ	595	21.8
17	火	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 ごま だまこもち	しょうが にんじん キャベツ ごぼう こまつな たくあん はくさい みずな まいたけ しらたき ながねぎ	606	26.2
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 とうにゅう	コッペパン くらざとう ノンエッグマヨネーズ コーンフ레이크 こめあぶら こめこ	にんにく ブロッコリー キャベツ たまねぎ にんじん かぼちゃ コーン パセリ	618	28.5
19	木	むぎごはん	はっこうにゅう (ストロベリー)	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	はっこうにゅう ぶたにく だいず ひじき あおだいず たまご	こめ おおむぎ さとう こめあぶら さといも カレールウ こめこ でんぱん	いちご しょうが にんにく たまねぎ にんじん だいこん ブロッコリー キャベツ コーン	604	22.1
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 でんぱん さとう ごま こめあぶら じゃがいも ラード	かぼちゃ れんこん にんじん こんにゃく メンマ さやいんげん だいこん ごぼう ながねぎ ゆず	675	20.4

一食平均エネルギー:620 Kcal

たんぱく質:24.8 g

脂質:17.8 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。