令和6年　12月分

学 校 給 食 献 立 表

〔中学校〕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
2	月	ソフト麺	牛乳	豚キムチ汁 野菜入り肉しゅうまい 茎わかめとこんにゃくのごまサラダ	牛乳　豚肉　豆腐 昆布　味噌　鶏肉 大豆たんぱく　茎わかめ	ソフトめん　米油 ラード　でん粉　小麦粉 砂糖　ごま油　ごま パン粉	しょうが　にんじん　玉ねぎ メンマ　白菜　だいこん 長ねぎ　コーン　こんにゃく キャベツ　にんにく　ほうれん草	797	33.4
3	火	ごはん	牛乳	ししゃものゆかり揚げ キャベツと水菜のたくあんあえ 沢煮椀	牛乳　ししゃも（魚卵） 豚肉　油揚げ 糸かまぼこ	米　小麦粉 ノンエッグマヨネーズ 米油　春雨	赤じそ　キャベツ　もやし　水菜 たくあん　にんじん　玉ねぎ たけのこ　えのきたけ さやえんどう	768	29.2
4	水	ごはん	牛乳	ちくわの一味マヨ焼き 大根の五目炒め 里芋となめこのみそ汁	牛乳　ちくわ　豚肉 厚揚げ　わかめ 大豆　味噌	米 ノンエッグマヨネーズ 米油　砂糖　里いも	しょうが　にんじん　だいこん メンマ　こんにゃく さやいんげん 白菜　なめこ　長ねぎ	746	27.3
5	木	黒糖パン	牛乳	オムレツの赤ワインソース アスパラ菜とパスタのソテー オニオンスープ	牛乳　卵　ツナ ベーコン	コッペパン　黒砂糖 でん粉　砂糖　米油 スパゲッティ オリーブ油　じゃがいも	にんにく　キャベツ　コーン アスパラ菜　にんじん　玉ねぎ えのきたけ	777	30.8
6	金	ごはん	牛乳	ぎょうざ ほうれん草の中華風サラダ 塩麹の麻婆豆腐	牛乳　豚肉　鶏肉 大豆　豆腐	米　ラード　小麦粉 大豆油　砂糖　春雨 ごま油　米油　でん粉	キャベツ　玉ねぎ　にら しょうが　にんじん　ほうれん草 にんにく　長ねぎ	788	28.9
9	月	ゆで中華麺	はっこう乳 プレーン	みそコーンラーメンスープ ミニ春巻き 切干大根とツナのごまナムル	はっこう乳　脱脂粉乳 豚肉　なると　味噌 ツナ	中華めん　砂糖　米油 ラード　春雨　小麦粉 米粉　ごま油　ごま	にんにく　しょうが　玉ねぎ にんじん　キャベツ　メンマ コーン　長ねぎ　とうがらし 切干大根　ほうれん草　しいたけ	817	30.6
10	火	ごはん	牛乳	いわしのカリカリ焼き 大豆とひじきの炒り煮 さつま芋と厚揚げのみそ汁	牛乳　いわし（魚卵） 豚肉　ひじき　大豆 厚揚げ　味噌	米　じゃがいも　米粉 水あめ　なたね油　米油 砂糖　さつまいも パーム油	しょうが　にんじん　こんにゃく さやいんげん　だいこん えのきたけ　小松菜	790	30.5
11	水	麦ごはん	牛乳	根菜チキンカレー キャベツとハムのレモン麹サラダ	牛乳　鶏肉 大豆　ハム	米　精麦　米油 里いも　カレールウ	にんにく　しょうが　玉ねぎ にんじん　だいこん　れんこん しめじ　キャベツ　ブロッコリー コーン　レモン汁	749	24.8
12	木	ごはん	牛乳	さばの辛みそ焼き こんぶあえ すき焼き煮	牛乳　鯖　味噌 昆布　豚肉　焼き豆腐	米　ごま油 米油　麩　砂糖	しょうが　にんじん　もやし ほうれん草　白菜　しらたき えのきたけ　長ねぎ	774	37.6
13	金	ごはん	牛乳	上越産大豆入りコロッケ 茎わかめのごまきんぴら 水菜のみそかきたま汁	牛乳　大豆　豚肉 さつま揚げ　茎わかめ 豆腐　卵　味噌	米　じゃがいも　パン粉 小麦粉　米油　砂糖 ごま	玉ねぎ　にんじん　メンマ こんにゃく　さやいんげん だいこん　えのきたけ　水菜	766	25.5
16	月	ゆでうどん	牛乳	ちゃんぽんスープ （うずら卵入り） ローストおさつ ひじきのツナマヨサラダ	牛乳　豚肉　なると うずら卵　ひじき ツナ	うどん　米油 さつまいも　砂糖 ノンエッグマヨネーズ	しょうが　にんじん　玉ねぎ 白菜　メンマ　長ねぎ キャベツ　コーン	866	28.8
17	火	ごはん	牛乳	鮭のねぎ塩麹焼き のり酢あえ 里芋と大根のそぼろ煮	牛乳　鮭　のり 豚肉　大豆　厚揚げ	米　米油　里いも 砂糖　でん粉	長ねぎ　にんじん　もやし ほうれん草　しょうが　玉ねぎ だいこん　こんにゃく さやえんどう	749	38.1
18	水	ごはん	牛乳	**【食育の日献立　北海道】** セルフの豚丼 コーンおひたし いももちみそ汁	牛乳　豚肉 厚揚げ　味噌	米　米油　砂糖 でん粉　ごま油 じゃがいも	にんにく　玉ねぎ　もやし さやいんげん　キャベツ にんじん　ほうれん草 コーン　だいこん　えのきたけ 長ねぎ	746	28.9
19	木	丸パン	牛乳	**【ふるさと献立　さめ】** セルフ　さめのから揚げバーガー ブロッコリーのサラダ 白菜と肉団子の具だくさんスープ いちごクレープ	牛乳　さめ　鶏肉 豚肉　大豆たんぱく 無調整豆乳	丸パン　でん粉　米粉 米油　砂糖　じゃがいも 水あめ　いちごクレープ	しょうが　もやし　ブロッコリー にんじん　玉ねぎ　白菜 しめじ	841	34.9
20	金	ごはん	牛乳	厚焼き玉子 れんこんのソースきんぴら 酒かす豚汁	牛乳　卵　さつま揚げ 豚肉　厚揚げ 大豆　味噌	米　砂糖　米油 ごま油　じゃがいも	れんこん　ごぼう　にんじん こんにゃく　さやいんげん だいこん　玉ねぎ　長ねぎ	767	29.3
23	月	ごはん	牛乳	鶏肉ののり塩から揚げ ちくわとしらたきの つるつるごま炒め 大根と打ち豆のみそ汁	牛乳　鶏肉 青のり　ちくわ　厚揚げ 打ち豆　大豆　味噌	米　米粉　でん粉 米油　ごま じゃがいも	にんにく　にんじん　キャベツ しらたき　干ししいたけ ほうれん草　だいこん　長ねぎ	875	33.0
24	火	ごはん	牛乳	厚揚げとキャベツのみそ炒め ガーリックポテト もずくと卵スープ	牛乳　豚肉　厚揚げ 味噌　糸かまぼこ もずく　卵	米　米油　でん粉 じゃがいも　ごま油	しょうが　にんじん　キャベツ 長ねぎ　にんにく　玉ねぎ メンマ	757	27.5

一食平均エネルギー：787 Kcal　　たんぱく質：30.5 g　　脂質：22.1 g　　食塩：2.5 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。