

令和6年 12月分

学 校 給 食 献 立 表

〔板倉中学校〕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(1. 2群)	熱や力になるもの(5. 6群)	体の調子を整えるもの(3. 4群)		
2	月	ごはん	牛乳	鉄火みそ 切り干し大根サラダ すき焼き風煮	牛乳 大豆 みそ ツナ 豚肉 焼き豆腐	米 米油 砂糖 ごま油 ごま	ごぼう もやし にんじん ほうれん草 切干大根 白菜 長ねぎ えのきたけ しらたき	746	30. 8
3	火	玄米ごはん	牛乳	セルフのもずくそぼろ丼 ローストポテト 大根のみそ汁	牛乳 豚肉 大豆 もずく ベーコン 厚揚げ みそ	米 発芽玄米 米油 砂糖 じゃがいも	しょうが にんじん 玉ねぎ 切干大根 にら 大根 長ねぎ 小松菜	733	26. 8
4	水	ごはん	牛乳	【大雪献立】 鱧の唐揚げぽかぽかソース 雪やこんコーンサラダ みぞれ汁	牛乳 たら かまぼこ 豚肉 なた 豆腐	米 米油 砂糖 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 ほうれん草 コーン にんじん 白菜 えのきたけ 長ねぎ 大根	800	33. 4
5	木	ソフトめん	発酵乳 (ストロベリー)	ビーンズミートソース じゃこサラダ	発酵乳 豚肉 大豆 ちりめんじゃこ	ソフトめん 砂糖 米油 米粉のハヤシルウ 米粉 ごま油	いちご果汁 しょうが にんにく にんじん 玉ねぎ エリンギ トマト 白菜 みずな	763	35. 1
6	金	ごはん	牛乳	さばのカレー焼き さつまいもとブロッコリーの ごま和え わかめのみそ汁	牛乳 さば ツナ わかめ 油揚げ 豆腐 みそ 大豆	米 さつまいも ごま 砂糖	しょうが 玉ねぎ ブロッコリー キャベツ にんじん 大根 えのきたけ 長ねぎ	799	34. 4
9	月	玄米ごはん	牛乳	セルフビビンバどん (肉そぼろ ナムル) チゲ風スープ	牛乳 豚肉 大豆 なた 厚揚げ みそ	米 発芽玄米 米油 砂糖 ごま油 ごま	にんにく しょうが 干ししいたけ れんこん しらたき 長ねぎ 切干大根 ほうれん草 もやし にんじん 白菜 えのきたけ キムチ 玉ねぎ にら	712	29. 6
10	火	ごはん	牛乳	コーン焼売(2個) 春雨サラダ 豆腐の中華煮	牛乳 たら わかめ ツナ 豚肉 豆腐	米 ラード でんぷん パン粉 小麦粉 砂糖 春雨 ごま油 米油	コーン 玉ねぎ もやし にんじん しょうが にんにく にら 長ねぎ 白菜	774	29. 3
11	水	ごはん	牛乳	ほっけのみそマヨ焼き たくあんあえ だまこ鍋	牛乳 ほっけ みそ かつお節 鶏肉	米 ノンエッグマヨネーズ ごま だまこ餅	しょうが にんじん キャベツ 小松菜 たくあん 白菜 ごぼう えのきたけ しらたき 長ねぎ	748	31. 8
12	木	ゆで中華麺	牛乳	みそ担々麺スープ 茎わかめのごまサラダ 手作りさつまいも米粉蒸しパン	牛乳 豚肉 大豆 みそ 茎わかめ 豆乳	中華麺 米油 ごま ごま油 米粉 砂糖 さつまいも	にんにく しょうが にんじん 玉ねぎ 干ししいたけ メンマ もやし 長ねぎ キャベツ サラダこんにゃく コーン	828	32. 0
13	金	丸パン	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 アスパラ菜の塩こうじスープ	牛乳 さめ ベーコン	丸パン 米粉 でんぷん 米油 ごま 砂糖 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 玉ねぎ 白菜 アスパラ菜	720	34. 2
16	月	ごはん	牛乳	いわしのカリカリ焼き(2尾) 五目きんぴら 米粉のひつつみ汁	牛乳 いわし さつま揚げ 豚肉 豆腐	米 砂糖 じゃがいも なたね油 米油 ごま 米粉 米パン粉 でんぷん	しょうが にんじん れんこん メンマ こんにゃく さやいんげん 大根 白菜 ごぼう えのきたけ 長ねぎ	768	27. 1
17	火	わかめごはん	牛乳	厚焼きたまご 青菜のおひたし さといものそぼろ煮	わかめ 牛乳 卵 かつお節 豚肉 大豆 高野豆腐	米 砂糖 でんぷん 大豆油 ごま 米油 里いも	もやし にんじん 小松菜 コーン 大根 玉ねぎ しらたき	776	29. 9
18	水	ごはん	牛乳	ますの塩こうじ焼き ポテトサラダ なめこのみそ汁	牛乳 ます ハム 豆腐 みそ 大豆	米 じゃがいも ノンエッグマヨネーズ 砂糖	しょうが にんにく キャベツ にんじん ブロッコリー 白菜 なめこ 長ねぎ	746	33. 3
19	木	ターメリック ライス	牛乳	開運！冬至カレー ひじきと青大豆のサラダ ゆずゼリー	牛乳 豚肉 大豆 ひじき 青大豆	米 発芽玄米 米油 砂糖 カレールウ	しょうが にんにく 玉ねぎ にんじん 大根 れんこん かぼちゃ ブロッコリー キャベツ コーン ゆず果汁	804	24. 9
20	金	こくとう パン	牛乳	【クリスマス献立】 鶏肉のコーンフレーク焼き もみの木サラダ パンプキンポタージュ	牛乳 鶏肉 かまぼこ ベーコン 白いんげん豆 豆乳 みそ	コッペパン 黒砂糖 ノンエッグマヨネーズ コーンフレーク 米油 米粉	にんにく ブロッコリー キャベツ コーン 玉ねぎ にんじん かぼちゃ パセリ	799	34. 9

一食平均エネルギー：768 Kcal

たんぱく質：31. 2 g

脂質：20. 2 g

食塩：2. 4 g

☆ 献立は、食材料の入荷状況や0157・ノロウイルス対策等のため変更する場合があります。