

令和5年 12月分

学校給食献立表

[牧中学校]上越市教育委員会

| 日 | 曜 | 献立名 | | 使用材料名 | | | エネルギー Kcal | たんぱく質 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 |
| 1 | 金 | ごはん  | 牛乳  | 豆腐ハンバーグ照り焼きソース おかかあえ さつまいものみそ汁 | 牛乳 鶏肉 豆腐 かつお節 みそ 大豆 | 米 砂糖 でんぷん さつまいも | 玉ねぎ もやし にんじん ほうれん草 ★だいこん 長ねぎ こんにゃく | 723 | 27.7 |
| 4 | 月 | ごはん  | 牛乳  | 白菜のうま煮どんぶり こんこんスナック | 牛乳 豚肉 かまぼこ うずら卵 大豆 青のり | 米 米油 砂糖 でんぷん さつまいも | はくさい 玉ねぎ にんじん 小松菜 たけのこ しらたき きくらげ れんこん ごぼう ゆかり | 771 | 25.1 |
| 5 | 火 | ごはん  | 牛乳  | さばの生姜煮 糸かまあえ 大根のみそ汁 | 牛乳 さば かまぼこ 厚揚げ わかめ みそ 大豆 | 米 砂糖 さといも | しょうが キャベツ にんじん ほうれん草 ★だいこん えのきたけ | 724 | 31.3 |
| 6 | 水 | ソフトめん  | 牛乳  | かき玉きのこ汁 コーンあえ お米のタルト | 牛乳 豚肉 かまぼこ 卵 | ソフト麺 でんぷん | 玉ねぎ にんじん えのきたけ しめじ たけのこ さやえんどう キャベツ もやし とうもろこし | 819 | 32.1 |
| 7 | 木 | ごはん  | 牛乳  | 鯖の薬味ソース 白菜の中華あえ マーボー大根 | 牛乳 たら 厚揚げ 豚肉 大豆 みそ | 米 でんぷん 米油 砂糖 ごま油 ごま | 長ねぎ しょうが にんにく はくさい きゅうり にんじん ★だいこん いら 干ししいたけ | 776 | 32.5 |
| 8 | 金 | 丸パン  | 牛乳  | 鶏肉のカレー焼き ポテトサラダ コンソメスープ | 牛乳 鶏肉 ハム ベーコン | パン 砂糖 じゃがいも マヨネーズ | しょうが きゅうり にんじん キャベツ 玉ねぎ チンゲンサイ とうもろこし | 707 | 33.2 |
| 11 | 月 | ごはん  | 牛乳  | ミートボールカレー ひじきのマリネ | 牛乳 鶏肉 大豆 ひじき ツナ | 米 パン粉 じゃがいも 米油 カレールウ | 玉ねぎ にんじん りんご トマト キャベツ とうもろこし | 823 | 23.9 |
| 12 | 火 | ごはん  | 牛乳  | 鮭のマスタード焼き 春雨と小松菜のあえもの かき玉汁 | 牛乳 さけ みそ 豆腐 卵 | 米 マヨネーズ 春雨 砂糖 米油 じゃがいも でんぷん | もやし 小松菜 にんじん えのきたけ 長ねぎ | 750 | 33.1 |
| 13 | 水 | 中華麺  | 牛乳  | 【食育の日献立】 日本一周味めぐり～関東地方～ サンマーメン(神奈川県) 棒餃子 大根わかめサラダ | 牛乳 豚肉 鶏肉 わかめ | 中華麺 ごま油 でんぷん 小麦粉 砂糖 米油 | キャベツ 玉ねぎ 長ねぎ いら しょうが もやし はくさい にんじん 小松菜 たけのこ 干ししいたけ ★だいこん きゅうり | 782 | 32.5 |
| 14 | 木 | ごはん  | 牛乳  | 里芋コロッケ キャベツのたくこんあえ なめこ汁 | 牛乳 豚肉 塩昆布 豆腐 わかめ みそ 大豆 | 米 里芋 じゃがいも パン粉 米油 | 玉ねぎ キャベツ きゅうり にんじん たくあん はくさい なめこ 長ねぎ | 719 | 20.9 |
| 15 | 金 | 黒糖パン  | 牛乳  | れんこんのごまマヨサラダ ポークビーンズ ヨーグルト | 牛乳 ベーコン 豚肉 大豆 ヨーグルト | パン 黒砂糖 マヨネーズ ごま じゃがいも 米油 | れんこん キャベツ にんじん ほうれん草 玉ねぎ トマト | 837 | 34.2 |
| 18 | 月 | ごはん  | 牛乳  | たまご焼き チャプチェ 豆腐のキムチスープ | 牛乳 卵 豚肉 豆腐 みそ | 米 砂糖 春雨 米油 ごま油 じゃがいも | もやし にんじん 長ねぎ にんにく ピーマン ★だいこん にんじん 小松菜 しらたき キムチ | 725 | 28.0 |
| 19 | 火 | ごはん  | 牛乳  | 【ふるさと献立】 鶏肉の塩麹みそ焼き じゃこサラダ 厚揚げと冬野菜汁 | 牛乳 鶏肉 みそ ちりめんじゃこ 厚揚げ | 米 米油 砂糖 さといも ごま油 | ほうれん草 もやし とうもろこし はくさい かぶ にんじん ごぼう 長ねぎ こんにゃく | 712 | 34.0 |
| 20 | 水 | ごはん  | 牛乳  | 寒鯖のごまケチャップソース コーン入りおひたし じゃがいもとわかめのみそ汁 | 牛乳 さわら かつお節 豆腐 わかめ みそ 大豆 | 米 でんぷん 米油 砂糖 ごま じゃがいも | キャベツ 小松菜 にんじん とうもろこし 玉ねぎ しめじ | 817 | 31.9 |
| 21 | 木 | ごはん  | 牛乳  | 【冬至献立】 手作りごまつくね焼き ゆずドレッシングサラダ かぼちゃのみそ汁 | 牛乳 鶏肉 卵 みそ 油揚げ 大豆 | 米 砂糖 パン粉 ごま 米油 | えのきたけ 玉ねぎ しょうが キャベツ かぶ きゅうり ゆず ★だいこん にんじん 長ねぎ かぼちゃ | 800 | 34.9 |
| 22 | 金 | イローライス  | 牛乳  | ドリア風豆乳クリームソース もみの木サラダ クリスマスデザート | 牛乳 鶏肉 白いんげん豆 豆乳 チーズ | 米 米油 米粉 アーモンド | 玉ねぎ はくさい にんじん エリンギ とうもろこし キャベツ ブロッコリー | 813 | 27.4 |

一食平均エネルギー:769 Kcal

たんぱく質:30.2 g

脂質:20.5 g

食塩:2.6 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。