令和8年　12月分

# 学　校　給　食　献　立　表

〔柿崎中学校〕上越市教育委員会

| 日 | 曜 | 献立名 主食 | 飲み物 | おかず | 使用材料名 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 | エネルギー Kcal | たん白質 g |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| 1 | 火 | ごはん | 牛乳 | いかのピリ辛焼き<br>かぶのサラダ<br>みそ味おでん | 牛乳　いか<br>ハム　こんぶ　がんもどき<br>ちくわ　うずらたまご<br>みそ | こめ　さとう　あぶら<br>さといも | しょうが　ながねぎ　かぶ<br>キャベツ　きゅうり　だいこん<br>にんじん　こんにゃく | 713 | 34.3 |
| 2 | 水 | コッペパン | 牛乳 | 白身魚のフライ(セルフのフィッシュサンド)<br>花野菜サラダ<br>白菜の豆乳クリーム煮 | 牛乳　たら<br>ベーコン　とうにゅう | パン　パンこ<br>あぶら　オリーブゆ<br>さとう　じゃがいも<br>しろいんげんまめ　こめこ | ブロッコリー　カリフラワー<br>キャベツ　にんじん<br>たまねぎ　はくさい | 756 | 31.3 |
| 3 | 木 | ごはん | 牛乳 | 厚揚げの塩麹そぼろあんかけ(２個)<br>カレー風味きんぴら<br>わかめのみそ汁 | 牛乳　あつあげ<br>ぶたにく　さつまあげ<br>あぶらあげ　わかめ<br>みそ　だいず | こめ　あぶら<br>さとう　かたくりこ | ながねぎ　ごぼう　にんじん<br>れんこん　こんにゃく<br>だいこん　たまねぎ | 713 | 26.7 |
| 4 | 金 | ごはん | 牛乳 | **【減塩の日】**<br>ごま焼肉<br>コーンポテト<br>大根と豆腐のスープ | 牛乳　ぶたにく<br>とうふ　かまぼこ | こめ　あぶら　さとう<br>ごま　かたくりこ<br>じゃがいも　オリーブゆ | たまねぎ　にんにく　コーン<br>だいこん　にんじん<br>えのきたけ　こまつな | 759 | 31.5 |
| 7 | 月 | ごはん | 牛乳 | コロコロ鮭の甘辛揚げ<br>しょうゆフレンチ<br>さつまいものみそ汁 | 牛乳　さけ<br>みそ　とうふ<br>だいず | こめ　かたくりこ　こめこ<br>あぶら　さとう<br>ごま　さつまいも | ほうれんそう　もやし　にんじん<br>ごぼう　はくさい<br>ながねぎ　こんにゃく | 820 | 31.1 |
| 8 | 火 | 米粉めん | 牛乳 | ビーンズミートソース<br>わかめサラダ | 牛乳　ぶたにく<br>だいず　わかめ | こめこめん　あぶら<br>ハヤシルウ　こめこ<br>ごまあぶら　ごま | たまねぎ　にんじん　エリンギ<br>トマト　キャベツ<br>きゅうり　コーン | 798 | 32.8 |
| 9 | 水 | ごはん | 牛乳 | 白菜のうま煮どんぶり<br>和風ポテトサラダ<br>ヨーグルト | 牛乳　ぶたにく<br>かまぼこ　あおのり<br>かつおぶし　ヨーグルト | こめ　あぶら　さとう<br>かたくりこ　じゃがいも<br>ノンエッグマヨネーズ | にんじん　たまねぎ　たけのこ<br>はくさい　チンゲンサイ<br>こんにゃく　きくらげ<br>きゅうり　コーン | 769 | 25.8 |
| 10 | 木 | ごはん | 牛乳 | 鶏肉の照り焼き<br>切干大根の炒めナムル<br>かき玉スープ | 牛乳　とりにく<br>やきぶた　とうふ<br>なると　たまご | こめ　ごまあぶら　さとう<br>ごま　かたくりこ | しょうが　きりぼしだいこん<br>にんじん　にら　たまねぎ<br>えのきたけ　たけのこ　こまつな | 740 | 33.0 |
| 11 | 金 | ごはん | 牛乳 | **【ふるさと献立】**<br>さめ竜田のごまだれかけ<br>ゆかりあえ<br>豆乳仕立てのみそ汁 | 牛乳　さめ<br>みそ　とうふ<br>とうにゅう | こめ　かたくりこ<br>あぶら　さとう<br>ごま　さつまいも | しょうが　キャベツ　もやし<br>にんじん　あかしそ　えのきたけ<br>はくさい　ながねぎ | 743 | 32.5 |
| 14 | 月 | ごはん | 牛乳 | 豆腐ハンバーグ和風あんかけ<br>白菜のおかかあえ<br>いものこ汁 | 牛乳　だいず<br>とりにく　とうふ<br>かつおぶし　あつあげ | こめ　さとう<br>かたくりこ　さといも<br>ごまあぶら | たまねぎ　はくさい　もやし<br>にんじん　ほうれんそう　だいこん<br>こんにゃく　ごぼう　ながねぎ | 703 | 27.7 |
| 15 | 火 | うどん | 牛乳 | すき焼き風汁<br>小松菜のさっぱりあえ<br>豆かりんとう | 牛乳　ぶたにく<br>とうふ　だいず<br>とうにゅう | うどん　さとう<br>かたくりこ　さつまいも<br>あぶら　ごま | にんじん　はくさい　えのきたけ<br>ながねぎ　こんにゃく　こまつな<br>キャベツ　コーン | 779 | 27.8 |
| 16 | 水 | コッペパン | 牛乳 | いちごジャム<br>ひじきと大豆のチーズ焼き<br>フレンチマカロニサラダ<br>ポテトスープ | 牛乳　ひじき<br>だいず　ぶたにく<br>チーズ　ウインナー | パン　みずあめ<br>さとう　オリーブゆ<br>マカロニ　あぶら<br>じゃがいも | いちご　にんにく　たまねぎ<br>にんじん　パセリ　キャベツ<br>きゅうり　コーン　ブロッコリー | 828 | 34.8 |
| 17 | 木 | ごはん | 牛乳 | **【食育の日：食・農体験】**<br>肉シュウマイ(２個)<br>春雨サラダ<br>旬の野菜たっぷり冬マーボー | 牛乳　とりにく<br>ぶたにく　わかめ<br>あつあげ　みそ | こめ　パンこ　さとう<br>こむぎこ　はるさめ<br>ごまあぶら　ごま<br>あぶら　かたくりこ | たまねぎ　しょうが　もやし<br>きゅうり　だいこん　にんじん<br>はくさい　えのきたけ　こまつな<br>ながねぎ　にんにく | 781 | 31.0 |
| 18 | 金 | ごはん | 牛乳 | 鯖のソース煮<br>磯マヨネーズあえ<br>根菜のごまみそ汁 | 牛乳　さば<br>のり　とうふ<br>みそ | こめ　さとう<br>ノンエッグマヨネーズ<br>じゃがいも　ごま | しょうが　ほうれんそう　もやし<br>にんじん　だいこん<br>れんこん　ながねぎ | 749 | 29.3 |
| 21 | 月 | ごはん | 牛乳 | ミルメークココア味<br>コーンとひき肉のカレー<br>ツナグリーンサラダ | 牛乳　ぶたにく<br>だいず　ツナ | こめ　ミルメーク<br>じゃがいも　あぶら<br>カレールウ | にんじん　たまねぎ　コーン<br>しょうが　にんにく　キャベツ<br>きゅうり　ブロッコリー | 811 | 26.0 |
| 22 | 火 | ごはん | 牛乳 | **【冬至】**<br>鶏の唐揚げゆずソース<br>ほうれん草サラダ<br>冬野菜のかき玉汁<br>かぼちゃプリンタルト | 牛乳　とりにく<br>たまご | こめ　かたくりこ<br>こめこ　あぶら<br>はちみつ　さとう<br>こむぎこ　マーガリン | ゆず　ほうれんそう　もやし<br>にんじん　かぶ　はくさい<br>えのきたけ　ながねぎ　かぼちゃ | 811 | 30.9 |
| 23 | 水 | ごはん | 牛乳 | だし巻きたまご<br>白菜のごま昆布あえ<br>里芋のそぼろ煮 | 牛乳　たまご<br>しおこんぶ　ぶたにく<br>だいず　かまぼこ<br>あつあげ | こめ　さとう　ごまあぶら<br>ごま　さといも<br>あぶら　かたくりこ | はくさい　こまつな　もやし<br>にんじん　たまねぎ　こんにゃく<br>さやいんげん　しょうが | 748 | 30.9 |
| 24 | 木 | **2学期終業式** | | | | | | | |

一食平均エネルギー：766 Kcal　　たんぱく質：30.4 g　　脂質：22.3 g　　食塩：2.5 g

**★献立は食材の入荷状況や感染症対応等のため変更する場合があります。**

## 食育の日献立　～食・農の体験をしよう～

今月の食育ピクトグラムは、「食・農を体験」しようです。このピクトグラムには、農林漁業を体験して、食や農林水産業への理解を深めるという目的があります。給食で、直接農林漁業を体験することはできませんが、地元の食材や旬の農産物を活用することで、間接的に、食や地域の食文化に関心を持ってもらえるよう、毎月献立を考えています。




## 今月の地場産

白菜　大根
人参　さつまいも



旬の食材をおいしくいただきましょう！