

| 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 |
| 1  | 月 | ごはん<br>        | 牛乳<br>   | じょうえつさんだいずいりコロッケ<br>コーンおひたし たら汁                                      | 牛乳 大豆 豚肉 たら<br>あぶらあげ みそ          | ごはん じゃがいも<br>パン粉 でんぶん 米油                             | たまねぎ ほうれんそう ごぼう<br>ホールコーン キャベツ<br>はくさい にんじん だいこん<br>長ねぎ しょうが  | 617      | 22.2       |
| 2  | 火 | ごはん<br>        | 牛乳<br>   | いわしのカリカリやき<br>もやしとこまつなのナムル<br>だいこんとあつあげのオイスター<br>ソースに                | 牛乳 いわし 豚肉<br>厚揚げ                 | ごはん さとう 米粉<br>じゃがいも でんぶん<br>玄米 米油 ごま油                | しょうが もやし 小松菜<br>にんじん だいこん たまねぎ<br>干しいたけ 長ねぎ                   | 653      | 24.7       |
| ★3日は小川未明さんの作品に関わる献立です。小川未明さんは上越市出身の童話作家です。高田図書館の中にある小川未明文学館が今年で開館20周年を迎え、特別展が12月14日までやっています。 |   |   |   |  |                                  |  |   |          |            |
| 3  | 水 | ゆでうどん<br>      | 牛乳<br>   | 【小川未明文学館開館20周年記念】<br>つきよとめがねのスープ<br>きんのわのくるまふ<br>のばらのサラダ             | 牛乳 豚肉 ちくわ<br>かまぼこ わかめ ハム         | うどん ふ でんぶん<br>米粉 米油 さとう                              | だいこん にんじん たまねぎ<br>長ねぎ 水菜 キャベツ<br>ホールコーン                       | 633      | 23.4       |
| 4  | 木 | ごはん<br>        | 牛乳<br>   | ぶたにくのこめこみそソースがけ<br>やさいとじゃがいものガーリック<br>ソテー<br>はくさいとわかめのスープ            | 牛乳 豚肉 みそ<br>冷凍豆腐 わかめ<br>千切りかまぼこ  | ごはん 米油 さとう<br>米粉 じゃがいも                               | ブロッコリー にんじん<br>にんにく はくさい えのきたけ<br>長ねぎ                         | 601      | 24.5       |
| 5  | 金 | ごはん<br>        | 牛乳<br>   | あつあげのごまだれがけ<br>のりずあえ しおこうじおでん  | 牛乳 厚揚げ のり<br>ちくわ 鶏肉 こんぶ          | ごはん さとう ごま<br>でんぶん さとも<br>なたね油                       | もやし ほうれんそう にんじん<br>だいこん こんにゃく たまねぎ<br>にんにく しょうが               | 633      | 24.5       |
| 8  | 月 | むぎごはん<br>      | 牛乳<br>   | こんさいカレー<br>はくさいとわかめのサラダ<br>チョコクレープ                                   | 牛乳 豚肉 冷凍わかめ<br>ツナ 豆乳 大豆          | ごはん 大麦 米油<br>さとも カレールウ<br>さとう 大豆油 米粉<br>でんぶん         | にんにく しょうが にんじん<br>だいこん たまねぎ れんこん<br>はくさい                      | 680      | 18.8       |
| 9  | 火 | こくとうパン<br>   | 牛乳<br> | ハンバーグとうにゅうシュレッド<br>やき<br>キャベツとコーンのサラダ<br>だいこんのミネストローネ                | 牛乳 鶏肉 豚肉 大豆<br>豆乳シュレッド 大豆        | パン 黒さとう ラード<br>果糖 でんぶん さとう<br>ノンエッグマヨネーズ<br>米油 じゃがいも | たまねぎ パセリ キャベツ<br>ブロッコリー ホールコーン<br>だいこん にんじん トマト               | 646      | 26.3       |
| 10   | 水 | ソフトめん<br>    | 牛乳<br> | すきやきじる おかかあえ<br>きなこまめ  | 牛乳 豚肉 焼き豆腐<br>花がつつお 大豆 きなこ       | ソフトめん さとう  | にんじん はくさい えのきたけ<br>長ねぎ もやし ほうれんそう                             | 642      | 30.9       |
| ★11日は「ふるさと献立」です。上越地域の食文化であるさめや発酵食品を味わいます。  |   |   |   |  |                                  |  |   |          |            |
| 11   | 木 | ごはん<br>      | 牛乳<br> | 【ふるさと献立】<br>さめのからあげごまケチャップ<br>ソース<br>ゆかりあえ<br>きゅうしょくばんさかきんはっこう<br>なべ | 牛乳 さめ 鶏肉 豆腐<br>みそ                | ごはん でんぶん 米粉<br>米油 さとう ごま                             | しょうが もやし キャベツ<br>きゅうり 赤じそ にんじん<br>だいこん はくさい しめじ<br>長ねぎ        | 648      | 25.2       |
| ★12日は「げんえんの日献立」です。しおこうじやおのりを使うと塩を使う量を減らしても、おいしく食べることができます。                                   |   |   |   |  |                                  |  |   |          |            |
| 12   | 金 | ごはん<br>      | 牛乳<br> | 【げんえんの日献立】<br>あつあげとキャベツのしおこうじ<br>いため<br>のりしおポテト<br>だいこんのみそしる         | 牛乳 豚肉 厚揚げ<br>青のり 油揚げ みそ          | ごはん 米油 でんぶん<br>じゃがいも                                 | しょうが にんじん キャベツ<br>たまねぎ だいこん えのきたけ<br>長ねぎ                      | 620      | 21.7       |
| 15   | 月 | ごはん<br>      | 牛乳<br> | あつやきたまご ごもくまめ み<br>そにくじゃが  | 牛乳 卵 大豆 豚肉<br>さつまあげ 厚揚げ<br>みそ    | ごはん さとう 米油<br>じゃがいも                                  | にんじん れんこん こんにゃく<br>干しいたけ たまねぎ さやいん<br>げん                      | 663      | 26.5       |
| 16   | 火 | ごはん<br>      | 牛乳<br> | さばのしょうがに<br>ひじきとれんこんのごまマヨあえ<br>とりごぼうみそしる                             | 牛乳 さば ひじき<br>鶏肉 豆腐 みそ            | ごはん さとう ごま<br>ノンエッグマヨネーズ                             | しょうが だいこん もやし<br>にんじん れんこん たまねぎ<br>ごぼう 長ねぎ                    | 676      | 29.7       |
| 17   | 水 | ゆでちゅうかめん<br> | 牛乳<br> | みそラーメン<br>あげぼうぎょうざ<br>くきわかめサラダ                                       | 牛乳 豚肉 みそ 鶏肉<br>くきわかめ             | 中華めん 米油 ごま油<br>パン粉 小麦粉                               | しょうが にんにく たまねぎ<br>にんじん キャベツ 小松菜<br>ホールコーン 長ねぎ もやし             | 663      | 26.4       |
| ★18日は「食育の日献立 北海道」です。さけのちゃんちゃんやきともちは、北海道の郷土料理です。こんぶは北海道で日本一たくさんとれます。                          |   |   |   |  |                                  |  |   |          |            |
| 18   | 木 | ごはん<br>      | 牛乳<br> | 【食育の日献立 北海道】<br>さけのちゃんちゃんやき<br>こんぶあえ いももちじる                          | 牛乳 さけ みそ<br>こんぶ 豚肉 油揚げ           | ごはん さとう ごま油<br>じゃがいも でんぶん                            | キャベツ たまねぎ にんじん<br>もやし ほうれんそう だいこん<br>長ねぎ                      | 603      | 27.1       |
| 19   | 金 | カレーごはん<br>   | 牛乳<br> | 【クリスマス献立】<br>げんまいフレークチキン<br>もみのきサラダ<br>さつまいものとうにゅうシチュー               | 牛乳 鶏肉 ツナ<br>ウインナー いんげん豆<br>無調整豆乳 | ごはん さとう 米油<br>発芽玄米フレーク<br>さつまいも 米粉<br>ノンエッグマヨネーズ     | にんにく カリフラワー<br>ホールコーン ブロッコリー<br>たまねぎ にんじん はくさい                | 691      | 27.2       |
| ★22日は冬至です。「ん」が付く食べ物を食べて、「運」を付けるという習慣があります。「〇ん〇ん」の食べ物がうんもりじるにたくさん入ります。                        |   |   |   |  |                                  |  |   |          |            |
| 22   | 月 | ごはん<br>      | 牛乳<br> | 【冬至献立】<br>かれないのたつたあげ<br>なめたけあえ うんもりじる                                | 牛乳 かれい 鶏肉<br>あぶらあげ               | ごはん でんぶん 米油<br>さとう 冷凍ほうとう麺                           | キャベツ ほうれんそう<br>にんじん なめたけ えのきたけ<br>だいこん れんこん かぼちゃ<br>長ねぎ       | 613      | 24.1       |
| 23   | 火 | ごはん<br>      | 牛乳<br> | ハヤシライス<br>キャベツとツナのレモンドレッシ<br>ングサラダ                                   | 牛乳 豚肉 大豆 ツナ                      | ごはん 米油 さとう<br>じゃがいも ハヤシルウ                            | しょうが にんじん たまねぎ<br>エリンギ トマト キャベツ<br>小松菜 トマトピューレ<br>ホールコーン レモン汁 | 657      | 22.5       |

一食平均エネルギー：643 Kcal

たんぱく質：25.0 g

脂質：18.0 g

食塩：1.9 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。