

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	Kcal	g
1	金	ごはん	牛乳	やさしいしゅうまい ちゅうかサラダ あつあげのちゅうかに	牛乳 鶏肉 豚肉 大豆たんぱく 厚揚げ	ごはん 米油 でんぷん パン粉 小麦粉 さとう 春雨 ごま油	ホールコーン にんじん キャベツ ほうれん草 しょうが にんにく たまねぎ メンマ はくさい	625	22.7
4	月	ごはん	牛乳	ヤンニョムチキン さんしょくやさいのごまナムル トックスープ	牛乳 鶏肉 みそ	ごはん 米油 じゃがいも さとう ごま油 ごま トック	にんにく にんじん ほうれん草 もやし だいこん たまねぎ たけのこ 長ねぎ	603	21.7
5	火	ごはん	牛乳	こんさいツナカレー あおだいずサラダ	牛乳 ツナ 青大豆	ごはん 米油 さといも カレールウ ごま油	にんにく しょうが たまねぎ にんじん れんこん キャベツ ブロッコリー	651	20.1
6	水	ソフトめん	牛乳	あんかけきつねじる じょうえつさんだいずいりコロッケ ゆかりあえ	牛乳 豚肉 油揚げ なると 大豆	ソフトめん でんぷん じゃがいも パン粉 小麦粉 さとう 米油	にんじん たまねぎ えのきたけ 長ねぎ きゅうり キャベツ もやし 赤じそ	685	27.8
7日は、ふるさと献立です。上越地域で正月料理として欠かせないさめを味わいましょう。									
7	木	ごはん	牛乳	<b>【ふるさと献立】</b> さめのごまケチャップソースかけ コーンおひたし だいこんのみそしる	牛乳 さめ 豆腐 わかめ みそ	ごはん でんぷん 米粉 米油 さとう ごま	しょうが にんじん キャベツ ほうれん草 ホールコーン だいこん たまねぎ 長ねぎ	641	23.8
8	金	ごはん	牛乳	あつあげのごまみそだれがけ くきわかめのきんぴら のっぺいじる	牛乳 厚揚げ みそ くきわかめ さつまあげ 鶏肉 ちくわ	ごはん さとう ごま でんぷん 米油 さといも	にんじん こんにやく メンマ だいこん ごぼう	619	21.9
11	月	ちやめし	牛乳	いわしのカリカリフライ はくさいのおひたし みそおでん	牛乳 いわし がんも ちくわ 昆布 みそ	ごはん さとう でんぷん じゃがいも 玄米 米油 なたね油 さといも	しょうが はくさい 小松菜 ホールコーン だいこん にんじん こんにやく	638	22.6
12	火	こくとうパン	牛乳	しろみさかなのハーブやき コールスローサラダ みそストローネ	牛乳 メルルーサ ツナ ウインナー 大豆 みそ	パン 黒ごとう マカロニ オリーブ油 米油 じゃがいも	にんにく にんじん きゅうり キャベツ たまねぎ しめじ トマト バジル	609	28.8
13	水	ゆでちゅうかめん	牛乳	とんこつみそラーメンスープ れんこんとだいずのあげに わかめのちゅうかあえ	牛乳 豚肉 なると みそ 大豆 わかめ かまぼこ	中華めん 米油 ごま油 でんぷん さとう	しょうが にんにく にんじん たまねぎ ホールコーン 長ねぎ れんこん きゅうり もやし	648	26.2
14	木	ごはん	牛乳	てづくりハンバーグ ひじきのいりに なめこのみそしる	牛乳 豚肉 鶏肉 豆腐 豆乳 ひじき さつまあげ 青大豆 油揚げ みそ	ごはん パン粉 米油 さとう じゃがいも	たまねぎ にんじん こんにやく なめこ 長ねぎ	616	26.8
15	金	ごはん	牛乳	だしまきたまご なめたけあえ すきやきに	牛乳 卵 豚肉 焼き豆腐	ごはん さとう 米油 ふ でんぷん	ほうれん草 もやし なめたけ にんじん はくさい えのきたけ しらたき 長ねぎ	626	28.2
18	月	ごはん	牛乳	さばのしょうがに いそマヨあえ とりごぼうじる	牛乳 さば のり 鶏肉 高野豆腐 みそ	ごはん さとう ノンエッグマヨネーズ	しょうが だいこん キャベツ ほうれん草 ホールコーン ごぼう にんじん たまねぎ こんにやく 長ねぎ	669	29.2
19日は、食育の日献立「給食で日本を旅しよう」です。北海道の釧路市発祥の「ザンギ」や道産子汁を味わいましょう。									
19	火	ごはん	牛乳	<b>【食育の日】</b> ザンギ ごまこんぶあえ 道産子汁	牛乳 鶏肉 こんぶ さけ みそ	ごはん 米粉 でんぷん 米油 ごま じゃがいも	にんにく にんじん ほうれん草 もやし たまねぎ ホールコーン しょうが 長ねぎ	656	26.7
20日は、冬至の献立です。「うんもり汁」を食べて、かぜなどをひかないようにしましょう。									
20	水	ゆでうどん	牛乳	<b>【冬至の献立】</b> うんもりじる ささかまてりやき かぼじゃがあえ	牛乳 鶏肉 油揚げ 笹かまぼこ	うどん さとう 米油 じゃがいも	にんじん だいこん れんこん たまねぎ こんにやく 長ねぎ きゅうり かぼちゃ	613	23.2
21日はクリスマス献立です。一足早くクリスマスにちなんだ献立を味わいましょう。									
21	木	トマトライス	牛乳	<b>【クリスマス献立】</b> チキンライス もみの木サラダ おほしさまスープ クリスマスデザート	牛乳 鶏肉 ベーコン 豆乳 かまぼこ かんてん	ごはん 米油 さとう ノンエッグマヨネーズ でんぷん	トマト にんじん たまねぎ ブロッコリー キャベツ はくさい ホールコーン いちご	616	19.4
22	金	ごはん	牛乳	セルフのツナそぼろどん ごまあえ しおこうじのわふうみそスープ	牛乳 大豆 ツナ 豆腐 みそ	ごはん 米油 さとう ごま じゃがいも	にんじん ごぼう しょうが 小松菜 キャベツ えのきたけ 長ねぎ	627	23.6

一食平均エネルギー：634 Kcal

たんぱく質：24.5 g

脂質：17.6 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。

上越市食育推進キャラクター『もぐもぐジョッピー』