

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	熱や力になるもの			体の調子を整えるもの
10	水	のざわなごはん	牛乳	【かがみびらきこんだて】 あつやきたまご のりすあえ しょうえつそうに	ぎゅうにゅう たまご のり とりにく ちくわ やきどうふ あぶらあげ	こめ おおむぎ ごま こめあぶら さとう でんぶん だいすあぶら しらたまもち	のざわな もやし ほうれんそう にんじん だいこん はくさい いもがら	608	23.8
11	木	ゆでちゅうかめん	牛乳	ごまみそラーメン あおだいすサラダ ローストチーズポテト	ぎゅうにゅう ぶたにく なると みそ あおだいす わかめ チーズ	ちゅうかめん こめあぶら ごま じゃがいも	にんにく しょうが にんじん もやし はくさい ながねぎ コーン キャベツ	663	28.1
12	金	ごはん	牛乳	【スキーのひ ふるさとこんだて】 くるまふのごまみそだれ にくだんごのごもくいため スキーじる	ぎゅうにゅう みそ とりにく ぶたにく あつあげ ツナ とうふ	こめ ふ こめこ でんぶん こめあぶら さとう ごま ラード さつまいも	たまねぎ しょうが にんにく にんじん えのきだけ こぼろ ほうれんそう だいこん こんにゃく ほししいたけ ながねぎ	677	24.6
15	月	むぎごはん	牛乳	ふゆやさいのツナカレー アスパラなのこんにゃくサラダ チーズ	ぎゅうにゅう だいす ツナ チーズ	こめ おおむぎ こめあぶら さつまいも カレーウ こめこ ごまあぶら	しょうが にんにく たまねぎ にんじん はくさい だいこん しめじ アスパラな キャベツ サラダこんにゃく コーン	625	21.3
16	火	ごはん	牛乳	とりにくのおいだれやき おからポテトサラダ いわしのつみれじる	ぎゅうにゅう とりにく おから いわし たら とうふ みそ	こめ こめこ さとう でんぶん じゃがいも ノイグ マネズ なたねあぶら	りんご にんにく ほうれんそう コーン しょうが にんじん だいこん はくさい ごぼう ながねぎ	655	30.2
17	水	こくとう コッペパン	牛乳	オムレツ こんさいのごまサラダ ふゆやさいのとうにゅうクリームシチュー	ぎゅうにゅう たまご さけ しろいんげんまめ とうにゅう みそ	コッペパン くらざとう タピオカ さとう だいすあぶら ごま こめあぶら じゃがいも こめこ	れんこん にんじん だいこん キャベツ たまねぎ はくさい しめじ ブロッコリー	623	27.0
18	木	ごはん	牛乳	ひじきのごまつくだに キャベツのみそドレッシング おでん	ぎゅうにゅう ひじき ツナ かまぼこ みそ ちくわ あつあげ こんぶ とりにく ぶたにく だいすたんぱく	こめ さとう ごま こめあぶら じゃがいも でんぶん 水あめ	しょうが にんじん こまつな キャベツ だいこん こんにゃく たまねぎ	610	21.5
19	金	ごはん	牛乳	あつあげのおろしだれ いそマヨサラダ うちまめとんじる	ぎゅうにゅう あつあげ のり ぶたにく うちまめ みそ	こめ さとう でんぶん ノイグ マネズ じゃがいも	だいこん しょうが もやし ほうれんそう にんじん はくさい こんにゃく ごぼう ながねぎ	649	25.5
1月23日(月)～27日(金)は、学校給食週間特別献立 『食べて学ぼう 上越の偉人 パート2』									
22	月	むぎごはん	牛乳	【かわかみぜんべいさん】 いわのはらハヤシライス ゆきむろサラダ てづくりのいわのはらワインゼリー	ぎゅうにゅう ぶたにく とうふ かまぼこ かんでん	こめ おおむぎ こめあぶら じゃがいも こめこ こめこハヤシルウ さとう ごまあぶら	しょうが にんにく たまねぎ にんじん はくさい しめじ トマト こまつな キャベツ レモンじる	659	21.4
23	火	ごはん	牛乳	【なかむらじゅうさくさん】 ぶたにくのこくとうしょうゆかけ タマナーチャンプルー もずくのしんじゅスープ	ぎゅうにゅう ぶたにく とうふ ツナ もずく	こめ こめこ くらざとう こめあぶら でんぶん しらたまもち ごまあぶら	しょうが にんじん キャベツ たまねぎ ほうれんそう	614	27.1
24	水	しばさくら ごはん	牛乳	【ますむらぼくさいさん】 さばのしおこうじやき ゆきぞらサラダ さんさいじる	ぎゅうにゅう さば ぶたにく あつあげ みそ	こめ おおむぎ くらまい さとう こめこマカロニ こめあぶら	たかなづけ しょうが にんにく こんにゃく アスパラな キャベツ にんじん はくさい さんさい ごぼう ながねぎ	636	27.8
25	木	ごはん	牛乳	【よしざわけんきちさん】 セルフのルーローハンうすらたまごいり たいわんふうメンマサラダ ピーンスープ	ぎゅうにゅう ぶたにく うすらたまご ツナ	こめ ごまあぶら さとう ピーン	たまねぎ にんにく しょうが メンマ もやし ほうれんそう にんじん しめじ はくさい ながねぎ	581	24.3
26	金	げんまい ごはん	牛乳	【うえずぎけんしんさん】 めぎすのやくみソース うめこんぶあえ けんしんあつめじる	ぎゅうにゅう めぎす こんぶ かたくちいわし みそ だいす	こめ げんまい こめこ こめあぶら さとう さといも	ながねぎ ほうれんそう もやし にんじん うめほし だいこん ごぼう いもがら	575	21.9
29	月	ゆかり ごはん	牛乳	ほきのガーリックマヨやき やさいサラダ なかごうふゆやさいスープ	ぎゅうにゅう ほき ウインナー	こめ おおむぎ ノイグ マネズ さとう ごまあぶら じゃがいも	ゆかりこ にんにく パセリ もやし にんじん コーン キャベツ だいこん はくさい ブロッコリー	577	23.0
30	火	ごはん	牛乳	ポークしゅうまい くきわかめのごもくきんぴら あつあげとふゆやさいのちゅうかに	ぎゅうにゅう ぶたにく とりにく くきわかめ さつまあげ なると あつあげ みそ	こめ パンこ さとう でんぶん ごまあぶら さんおんとう こめあぶら じゃがいも	たまねぎ にんじん ごぼう こんにゃく さやいんげん はくさい ながねぎ にんにく しょうが だいこん メンマ えのきだけ	655	22.6
31	水	まるパン	牛乳	やきキャベツメンチ もやしのカレーふうみ ミソストローネ	ぎゅうにゅう とりにく ぶたにく ベーコン しろいんげんまめ みそ	まるパン ラード でんぶん こめあぶら さとう	キャベツ たまねぎ もやし にんじん ほうれんそう にんにく だいこん トマト パセリ	565	24.3

一食平均エネルギー：623 Kcal

たんぱく質：24.7 g

脂質：17.6 g

食塩：1.9 g

☆献立は、食材量の入荷状況やO157・ノロウィルス対策などのため変更する場合があります。