

学校給食献立表

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
9	火	麦ごはん 牛乳	エッグカレー こんにやくツナサラダ	牛乳 豚肉 うずら卵 大豆 ツナ	米 精麦 ジャがいも 米油 カレールウ ごま油	しょうが にんにく 玉ねぎ にんじん エリンギ キャベツ こんにやく	784	27.2
10	水	ごはん 牛乳	いわしのカリカリ焼き ごまあえ 肉豆腐	牛乳 いわし 豚肉 焼き豆腐	米 ジャがいも 米油 玄米粉 米粉パン粉 水あめ なたね油 麩 砂糖 ごま でん粉	しょうが にんじん ほうれん草 もやし 玉ねぎ 干しいたけ しらたき 長ねぎ	794	33.6
11	木	黒糖パン 牛乳	オムレツ 野菜のガーリックソテー 白菜の豆乳クリームシチュー	牛乳 卵 ベーコン 白いんげん豆 豆乳	黒糖パン 砂糖 米油 ジャがいも なたね油 タピオカでん粉 米粉 大豆油	にんにく にんじん キャベツ アスパラ菜 玉ねぎ しめじ ブロッコリー ホールコーン 白菜	766	30.8
12	金	ごはん 牛乳	【スキーの日】 さけのみそマヨ焼き たくあんごま炒め 雪見汁	牛乳 さけ みそ さつま揚げ 油揚げ かまぼこ	米 ごま油 砂糖 ノンエッグマヨネーズ ごま 白玉もち でん粉	にんじんこんにやく 長ねぎ もやし 白菜 えのきたけ だいこん たくあん	773	32.4
15	月	ゆでうどん 牛乳	マーボー麺スープ ローストポテト 春雨サラダ	牛乳 豚肉 大豆 豆腐 みそ	ゆでうどん 米油 砂糖 ごま油 でん粉 ジャがいも 春雨	にんにく にんじん 玉ねぎ メンマ 長ねぎ もやし ほうれん草	788	29.1
16	火	ごはん 牛乳	さばのみそ煮 青大豆の昆布あえ 冬野菜の具沢山スープ	牛乳 さば 青大豆 みそ 昆布 厚揚げ 鶏肉 豚肉 大豆たんぱく	米 砂糖 りいも でん粉 水あめ 大豆油 ごま油	だいこん しょうが キャベツ アスパラ菜 にんじん 白菜 玉ねぎ しめじ 長ねぎ	805	35.6
17	水	ごはん 牛乳	上越産大豆入りコロッケ ハムとわかめのサラダ 卵と生姜のぼかぼかスープ	牛乳 大豆 豚肉 ハム なたね油 わかめ 豆腐 卵	米 ジャがいも 米油 パン粉 小麦粉 ノンエッグマヨネーズ でん粉 ごま油	玉ねぎ キャベツ ホールコーン 切干大根 にんじん 白菜 長ねぎ しょうが	796	25.2
18	木	ごはん 牛乳	笹かまの磯マヨ焼き カレーうのはな めぎすのつみれ汁	牛乳 笹かまぼこ 青のり 豚肉 おから めぎす 焼き豆腐 大豆 みそ	米 米油 ノンエッグマヨネーズ	にんにく にんじん 玉ねぎ エリンギ さやいんげん 長ねぎ しょうが だいこん ごぼう	759	34.1
19	金	ごはん 牛乳	ヤンニョムチキン もやしのナムル トックのスープ	牛乳 鶏肉 みそ 豆腐 糸かまぼこ	米 でん粉 米油 さつまいも ごま油 トック 米粉 砂糖	にんにく にんじん もやし ほうれん草 だいこん 白菜 メンマ 長ねぎ	829	27.5
1月22日(月)～26日(金) 給食週間 ～食べて学ぼう！上越の偉人 パート2～								
22	月	ソフトめん 牛乳	【芳澤謙吉(よしざわけんきち)】 牛肉麺(ニューローメン)汁 ポーク焼売 メンマの炒め物	牛乳 牛肉 鶏肉 豚肉 みそ 大豆粉 厚揚げ	ソフトめん 米油 小麦粉 でん粉 豚脂 ごま油 パン粉 砂糖	にんにく にんじん えのきたけ 玉ねぎ チンゲンサイ もやし しょうが メンマ キャベツ にら	783	34.4
23	火	ごはん 牛乳	【中村十作(なかむらじゅうさく)】 豚肉と大豆の黒糖風味 ツナあえ もずくのみそ汁	牛乳 豚肉 大豆 ツナ もずく 豆腐 みそ	米 でん粉 小麦粉 米油 黒砂糖 麩	長ねぎ キャベツ ほうれん草 ホールコーン にんじん 白菜	821	32.8
24	水	玄米入り ごはん 牛乳	【上杉謙信(うえずぎけんしん)】 鶏肉のかんずり焼き 虎あえ(卵と茎わかめのあえ物) ほうとう汁 梅ゼリー	牛乳 鶏肉 茎わかめ 卵 油揚げ 焼き豆腐 みそ	米 発芽玄米 ごま油 砂糖 大豆油 とうもろこしでん粉 ほうとうめん	アスパラ菜 もやし にんじん 白菜 かぼちゃ 長ねぎ 梅 唐辛子 ゆず	762	32.4
25	木	丸パン 牛乳	【川上善兵衛(かわかみぜんべえ)】 いちごジャム ハンバーグのワインソースかけ 雪室野菜のサラダ 冬野菜のポトフ	牛乳 鶏肉 豚肉 大豆たんぱく 白いんげん豆	パン 砂糖 牛脂 でん粉 オリーブ油 ジャがいも 大豆油	いちご 玉ねぎ しょうが にんにく にんじん だいこん キャベツ ブロッコリー しめじ カリフラワー	730	32.3
26	金	ごはん 牛乳	【増村朴斎(ますむらぼくさい)】 厚揚げのごまだれがけ かまぼこ入り芝桜風ゆかりあえ 山菜汁	牛乳 厚揚げ 豚肉 油揚げ かまぼこ	米 砂糖 ごま でん粉 ごま油	キャベツ もやし えのきたけ ホールコーン にんじん 玉ねぎ たけのこ 赤じそ わらび 水菜 うど なめこ 長ねぎ 唐辛子	766	31.4
29	月	ごはん 牛乳	ししゃもの一味焼き 白滝のつつる炒め 鶏と卵の親子煮	牛乳 ししゃも 鶏肉 さつま揚げ 厚揚げ 卵	米 米油 ジャがいも 砂糖	にんじん しらたき キャベツ 干しいたけ 長ねぎ 玉ねぎ しめじ 唐辛子	777	32.0
30	火	ごはん 牛乳	セルフの豚豆キムチ丼 切干大根とかまぼこのごま酢あえ ジャがいものみそ汁	牛乳 豚肉 大豆 昆布 みそ 厚揚げ 糸かまぼこ わかめ	米 米油 砂糖 ごま でん粉 ジャがいも	しょうが にんにく しらたき 白菜 だいこん とうがらし 長ねぎ にら もやし 切干大根 ホールコーン メンマ にんじん 唐辛子	778	32.2
31	水	ごはん 牛乳	白身魚の甘酢だれ レンコンのカレーソテー 五目汁	牛乳 ホキ 豚肉 豆腐	米 でん粉 米油 砂糖 りいも ごま油	にんじん れんこん キャベツ もやし だいこんこんにやく 長ねぎ 唐辛子	742	28.0

一食平均エネルギー：780 Kcal

たんぱく質：31.2 g

脂質：21.4 g

食塩：2.4 g

1月22日～26日は給食週間 ～食べて学ぼう！上越の偉人～

上越出身の偉人にちなんだ給食です。偉人の方々の功績や生き方、考え方から何かを学びとっていただけたら嬉しいです。

22日(月) 戦争の時代に最前線で活躍した外交官：芳澤謙吉

23日(火) 「人頭税」廃止に立ち上がる：中村十作

24日(水) 義に生きた最強の武将：上杉謙信

27日(木) 日本のワインぶどうの父：川上善兵衛

26日(金) 有恒学舎を設立した教育者：増村朴斎



上越市食育推進キャラクター「もぐもぐジョッピー」

※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。