

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	冬野菜のカレー アスパラ菜のこんにやくサラダ	牛乳 大豆 ツナ	米 大麦 米油 さつまいも カレールウ 米粉 ごま油 ごま	しょうが にんにく 玉ねぎ にんじん 白菜 大根 しめじ アスパラ菜 キャベツ サラダこんにやく コーン	762	25.2
10	水	野菜ごはん	牛乳	【鏡開き献立】 厚焼き玉子 のり酢あえ 上越雑煮	牛乳 卵 のり 鶏肉 ちくわ 焼き豆腐 油揚げ	米 大麦 米油 砂糖 とうもろこしでん粉 でんぷん ひまわり油 白玉もち	野菜漬 もやし ほうれん草 にんじん 大根 白菜 いもがら	760	29.0
11	木	ゆで中華麺	牛乳	みそラーメン 青大豆サラダ ローストチーズポテト	牛乳 豚肉 なたと みそ 青大豆 わかめ 豆乳シュレツド	中華麺 米油 じゃがいも	にんにく しょうが にんじん もやし 白菜 長ねぎ コーン キャベツ	801	31.6
12	金	ごはん	牛乳	【スキーの日・ふるさと献立】 麩っかつのごまみそだれ 五目炒め スキー汁	牛乳 みそ 厚揚げ ツナ 豚肉 豆腐	米 パン粉 ふ 小麦粉 米パン粉 米油 砂糖 ごま でんぷん さつまいも	にんじん 玉ねぎ えのきたけ ほうれん草 しょうが 大根 こんにやく ごぼう 干しいたけ 長ねぎ	849	29.9
15	月	ゆかりごはん	牛乳	ほきのガーリックマヨ焼き 米粉マカロニのサラダ 冬野菜のポトフ	牛乳 ホキ切身 ウインナー 白いんげん豆	米 大麦 ノエッグマヨネーズ マカロニ 砂糖 ごま油 じゃがいも	ゆかり粉 にんにく パセリ にんじん コーン キャベツ 大根 白菜 ブロッコリー	773	30.8
16	火	ごはん	牛乳	厚揚げのおろしだれ 磯マヨサラダ 打ち豆豚汁	牛乳 厚揚げ のり 豚肉 打ち豆 みそ	米 砂糖 でんぷん ノエッグマヨネーズ じゃがいも	大根 しょうが もやし ほうれん草 にんじん 白菜 こんにやく ごぼう 長ねぎ	793	29.7
17	水	黒糖コッペパン	牛乳	オムレツ 根菜のごまサラダ 冬野菜のクリームシチュー	牛乳 卵 鮭 白いんげん豆 豆乳 みそ	コッペパン 黒砂糖 タピオカパール 砂糖 大豆油 ごま 米油 じゃがいも 米粉	れんこん にんじん 大根 キャベツ 玉ねぎ 白菜 しめじ ブロッコリー	810	33.8
18	木	ごはん	牛乳	ひじきの佃煮 キャベツのみそドレッシング おでん	牛乳 ひじき ツナ かまぼこ みそ ちくわ 厚揚げ 鶏肉 豚肉 大豆たんぱく 昆布	米 砂糖 ごま 米油 じゃがいも でんぷん 水あめ	しょうが にんじん 小松菜 キャベツ 大根 こんにやく 玉ねぎ	751	25.6
19	金	ごはん	牛乳	ギョーザ 春雨サラダ 麻婆じゃが	牛乳 豚ひき肉 鶏肉 豚肉 大豆 厚揚げ みそ	米 ラード 小麦粉 大豆油 でんぷん 春雨 砂糖 ごま油 ごま 米油 じゃがいも	キャベツ 玉ねぎ なら しょうが にんじん ほうれん草 にんにく しめじ 長ねぎ	853	28.2

学校 給食週間(22日～26日) 給食テーマ:食べて学ぼう! 上越の偉人

22	月	麦ごはん	牛乳	【川上善兵衛】 岩の原ハヤシライス 雪室サラダ	牛乳 豚肉 豆腐 かまぼこ	米 大麦 米油 じゃがいも ハヤシルウ 米粉 砂糖 ごま油 ごま	しょうが にんにく 玉ねぎ にんじん 白菜 しめじ トマト 小松菜 キャベツ	807	27.7
23	火	ごはん	牛乳	【中村十作】 豚肉のバイナップルソースかけ タマナーチャンプルー もずくの真珠スープ	牛乳 豚肉 豆腐 ツナ 卵 もずく	米 米粉 砂糖 米油 でんぷん ふ 白玉もち ごま油	にんにく パイン缶 にんじん キャベツ 玉ねぎ ほうれん草	791	32.6
24	水	芝桜ごはん	牛乳	【増村朴斎】 さばのごま焼き コッペルサラダ 山菜汁	牛乳 さば 豚肉 厚揚げ みそ	米 大麦 黒米 砂糖 ごま マカロニ 米油	高菜漬 こんにやく アスパラ菜 キャベツ にんじん 白菜 山菜 ごぼう 長ねぎ	799	35.5
25	木	ごはん	牛乳	【芳澤謙吉】 セルフのルーローハン 台湾風メンマサラダ ビーフンスープ	牛乳 豚肉 うずら卵 ツナ	米 ごま油 砂糖 ビーフン	玉ねぎ にんにく しょうが メンマ もやし ほうれん草 にんじん しめじ 白菜 長ねぎ	726	29.2
26	金	玄米ごはん	牛乳	【上杉謙信】 めぎす米粉揚げ 薬味ソース 梅昆布あえ 謙信集め汁	牛乳 めぎす 昆布 片口いわし みそ 大豆	米 発芽玄米 米粉 米油 ごま 砂糖 里いも	長ねぎ ほうれん草 もやし にんじん 梅干し 大根 ごぼう いもがら	736	28.5
29	月	ごはん	牛乳	ポーク焼売 茎わかめの五目きんぴら 厚揚げと冬野菜の中華煮	牛乳 鶏肉 茎わかめ さつまいも なたと 厚揚げ みそ	米 パン粉 砂糖 でんぷん ごま油 三温糖 米油 じゃがいも	玉ねぎ にんじん ごぼう こんにやく さやいんげん にんにく しょうが 大根 メンマ えのきたけ 白菜 長ねぎ	798	25.8
30	火	ごはん	牛乳	五目厚焼き玉子 おからポテトサラダ いわしのつみれ汁	牛乳 卵 鶏肉 もずく おから ハム いわし たら いわし たら 豆腐 みそ	米 砂糖 でんぷん ひまわり油 じゃがいも ノエッグマヨネーズ なたね油	にんじん たけのこ しいたけ ほうれん草 しょうが 大根 白菜 ごぼう 長ねぎ	816	31.6
31	水	丸パン	牛乳	焼きキャベツメンチ もやしのカレー風味 ミソストローネ	牛乳 鶏肉 豚肉 大豆たんぱく ベーコン 白いんげん豆 みそ	丸パン ラード でんぷん 米油 砂糖 じゃがいも	キャベツ 玉ねぎ もやし にんじん ほうれん草 にんにく 白菜 トマト パセリ	788	33.0

一食平均エネルギー: 789 Kcal

たんぱく質: 29.9 g

脂質: 20.5 g

食塩: 2.4 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。