

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	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 うすら卵 みそ	米 ラード 小麦粉 大豆油 でんぷん 春雨 砂糖 ごま油 米油 じゃがいも	キャベツ 玉ねぎ じゃが にんじん ほうれん草 にんにく しめじ 長ねぎ	861	28.9
10	水	野菜ご飯	牛乳	【鏡開き献立】 厚焼きたまご 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 ごま 米油 砂糖 でんぷん 大豆油 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	773	28.8
11	木	ゆで中華種	牛乳	ごまみそラーメン 青大豆サラダ ローストチーズポテト ヨーグルト	牛乳 豚肉 なたと みそ 青大豆 わかめ チーズ ヨーグルト 粉乳 ゼラチン 寒天	中華麺 米油 ごま じゃがいも 砂糖	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	890	36.8
12	金	ごはん	牛乳	【スキーの日 ふるさと献立】 車麩のごま味噌だれ 肉団子の五目炒め スキー汁	牛乳 みそ 鶏肉 豚肉 厚揚げ ツナ 豆腐	米 ふ 米粉 でんぷん 米油 砂糖 ごま ラード さつまいも	玉ねぎ しょうが にんにく にんじん えのきたけ ほうれん草 大根 こんにゃく ごぼう 干しいたけ 長ねぎ	843	30.5
15	月	麦ごはん	牛乳	冬野菜のツナカレー アスパラ菜のこんにゃくサラダ チーズ	牛乳 大豆 ツナ チーズ	米 大麦 米油 さつまいも カレールウ 米粉 ごま油	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 サラダこんにゃく コーン	783	26.8
16	火	ごはん	牛乳	鶏肉の美味だれ焼き おからポテトサラダ いわしのつみれ汁	牛乳 鶏肉 おから いわし たら 豆腐 みそ	米 米粉 砂糖 でんぷん じゃがいも ノイグ マネー なたね油	りんご にんにく ほうれん草 コーン しょうが にんじん 大根 白菜 ごぼう 長ねぎ	871	33.7
17	水	黒糖 コッパン	牛乳	オムレツ 根菜のごまサラダ 冬野菜の豆乳クリームシチュー	牛乳 卵 鮭 白いんげん豆 豆乳 みそ	コッパン 黒砂糖 タピオカ粉 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 フロッコリー	819	34.5
18	木	ごはん	牛乳	ひじきのごま佃煮 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 昆布 大豆たんぱく	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 こんにゃく 玉ねぎ	755	25.5
19	金	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 ノイグ マネー 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 こんにゃく ごぼう 長ねぎ	788	29.1

1月22日(月)～26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	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 手作りの岩の原ワインゼリー	牛乳 豚肉 豆腐 かまぼこ 寒天	米 大麦 米油 じゃがいも 米粉ハヤシルウ 米粉 砂糖 ごま油	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 レモン汁	822	25.6
23	火	ごはん	牛乳	【中村十作】 豚肉の黒糖しょうゆかけ 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 黒砂糖 米油 でんぷん 白玉もち ごま油	しょうが にんじん キャベツ 玉ねぎ ほうれん草	807	33.8
24	水	芝桜ごはん	牛乳	【増村朴斎】 鯖の塩こうじ焼き 雪空サラダ 山菜汁	牛乳 さば 豚肉 厚揚げ みそ	米 大麦 黒米 砂糖 米粉マカロニ 米油	高菜漬 しょうが にんにく こんにゃく アスパラ菜 キャベツ にんじん 白菜 山菜 ごぼう 長ねぎ	818	35.4
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 うすら卵 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	759	29.9
26	金	玄米ごはん	牛乳	【上杉謙信】 めぎすの薬味ソース 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 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	738	29.4
29	月	ゆかりごはん	牛乳	ほきのガーリックマヨ焼き 野菜サラダ 中郷冬野菜のスープ	牛乳 ほき ウインナー	米 大麦 ノイグ マネー 砂糖 ごま油 じゃがいも	ゆかり粉 にんにく パセリ もやし にんじん コーン キャベツ 大根 白菜 フロッコリー	737	28.7
30	火	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 豚肉 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 米油 じゃがいも	玉ねぎ にんじん ごぼう こんにゃく さやいんげん にんにく しょうが 大根 メンマ えのきたけ	816	27.0
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 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	キャベツ 玉ねぎ もやし にんじん ほうれん草 にんにく 大根 トマト パセリ	768	31.9

一食平均エネルギー：803 Kcal

たんぱく質：30.4 g

脂質：21.3 g

食塩：2.4 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。