

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	ごはん	牛乳	ギョーザ 春雨サラダ 麻婆じゃが	牛乳 豚肉 鶏肉 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 いら 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
11	木	のぎわな ごはん	牛乳	【鏡開き献立】 太巻き卵 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 でんぷん 大豆油 白玉もち	野沢菜漬 もやし アスパラ菜 にんじん 大根 白菜 いもがら	729	27.7
12	金	ちゅうかめん	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 なたのみそ 青大豆 わかめ チーズ	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	810	34.2
15	月	ごはん	牛乳	【スキーの日・ふるさと献立】 車ふフライのごまみそだれ いりたまごあえ スキー汁	牛乳 みそ 豚肉 豆腐	米 パン粉 ふ 小麦粉 米パン粉 米油 砂糖 ごま さつまいも	にんじん キャベツ ほうれん草 大根 こんにゃく ごぼう 長ねぎ 干しいたけ	832	27.4
16	火	ごはん	牛乳	厚揚げのおろしだれ アスパラ菜マヨネーズサラダ かきたまみそ汁	牛乳 厚揚げ ハム わかめ 卵 みそ 大豆	米 砂糖 でんぷん じゃがいも マヨネーズ	大根おろし しょうが アスパラ菜 コーン にんじん 玉ねぎ えのきたけ	795	28.7
17	水	こくとう コッパパン	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 ウィナー 豚肉 大豆 白いんげん豆 みそ	コッパパン 黒砂糖 大豆油 タピオカ 砂糖 ごま 米油 でんぷん 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	859	33.7
18	木	ごはん	牛乳	ほきのマヨネーズ焼き ずいきの炒め煮 白菜となめこのみそ汁 ヨーグルト	牛乳 ほき さつま揚げ わかめ 油揚げ みそ ヨーグルト 加糖練乳 スキムミルク 生クリーム	米 マヨネーズ じゃがいも 米油 砂糖	にんにく パセリ にんじん いもがら さやいんげん こんにゃく なめこ 白菜	808	31.2
19	金	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 ちくわ かまぼこ みそ うずら卵 厚揚げ 鶏肉 豚肉 大豆 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 こんにゃく 玉ねぎ	791	28.1
22	月	むぎごはん	牛乳	～学校給食週間～ 【川上善兵衛】 ワインで煮込んだハヤシライス 雪室サラダ 手作り岩の原ワインゼリー	牛乳 豚肉 豆腐 寒天 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	しょうが にんにく 玉ねぎ にんじん しめじ トマト 小松菜 キャベツ レモン汁	824	27.1
23	火	ごはん	牛乳	【中村十作】 豚肉のピ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 厚揚げ ツナ 卵 もずく	米 米粉 砂糖 米油 でんぷん ふ ごま油	にんにく パイン缶 にんじん キャベツ 小松菜 玉ねぎ	838	35.7
24	水	しばさくら ごはん	牛乳	【増村朴斎】 さばのごまみそ焼き アルファベットサラダ 山菜汁	牛乳 さば みそ 豚肉 厚揚げ	米 大麦 黒米 砂糖 ごま マカロニ 米油	しょうが コーン アスパラ菜 キャベツ にんじん 白菜 山菜 ごぼう 長ねぎ	828	36.6
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 かまぼこ	米 米油 砂糖 ごま油 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 白菜 しめじ 小松菜	752	31.8
26	金	げんまい なめし	牛乳	【上杉謙信】 鮭の塩麹焼き 梅あえ 謙信集め汁	牛乳 鮭 のり 片口いわし みそ 大豆	米 発芽玄米 砂糖 ごま 里いも	大根葉 しょうが にんにく 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	709	33.8
29	月	むぎごはん	牛乳	冬野菜のカレー アスパラ菜のこんにゃくサラダ	牛乳 大豆 豚肉	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 サラダこんにゃく コーン	785	24.8
30	火	ごはん	牛乳	手作り玉子焼き れんこんのきんぴら いわしのつみれ汁	牛乳 ツナ ひじき チーズ 卵 ちくわ 茎わかめ たら いわし たら 豆腐 みそ	米 米油 砂糖 ごま油 ごま なたね油	さやいんげん にんじん こんにゃく れんこん しょうが 大根 ごぼう 長ねぎ	825	34.7
31	水	まるパン	牛乳	焼きメンチカツ 野菜ソテー みそミネストローネ	牛乳 鶏肉 豚肉 大豆 ツナ ベーコン みそ 白いんげん豆	まるパン ラード 米油 でんぷん じゃがいも	キャベツ 玉ねぎ にんじん もやし ピーマン にんにく 白菜 トマト パセリ	820	34.2

一食平均エネルギー：804 Kcal

たんぱく質：31.1 g

脂質：21.7 g

食塩：2.5 g

★献立は、食材の入荷状況や0-157・ノロウイルス対策等のため変更する場合があります。

★今月の吉川野菜は、アスパラ菜、長ねぎ、いもがら、です。