

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
1	木	ごはん	牛乳	ちくわのコーンマヨネーズやき アスパラ菜のごま昆布あえ 【ふるさと献立】 スキー汁	牛乳 ちくわ 昆布 豚肉 豆腐 大豆 味噌	米 ごま さつまいも ノンエッグマヨネーズ	クリームコーン缶 パセリ アスパラ菜 もやし にんじん だいこん こんにゃく しいたけ ごぼう 長ねぎ	771	28.2
2	金	ごはん	牛乳	【節分献立】 いわしのフライ 甘酒トマトソース 大豆とひじきの炒り煮 豆腐となめこのみそ汁	牛乳 いわし 豚肉 ひじき 大豆 油揚げ 豆腐 味噌	米 小麦粉 パン粉 米油 砂糖	トマトピューレ にんにく にんじん こんにゃく さやいんげん だいこん 白菜 なめこ 長ねぎ	801	31.4
5	月	ゆで中華麺	牛乳	サンマー麺スープ 野菜しゅうまい ブロッコリーのごま中華あえ	牛乳 豚肉 鶏肉 大豆たんぱく	中華めん 米油 でん粉 ごま油 パン粉 小麦粉 ごま 豚脂	にんにく にんじん メンマ 白菜 もやし 長ねぎ ほうれん草 しょうが ブロッコリー キャベツ ホールコーン 玉ねぎ	745	30.4
6	火	ごはん	牛乳	ししゃものゆかり揚げ のり酢あえ ☆沢煮椀	牛乳 ししゃものり 豚肉 油揚げ 糸かまぼこ	米 小麦粉 米油 ノンエッグマヨネーズ 春雨	ゆかり粉 にんじん キャベツ もやし ほうれん草 玉ねぎ たけのこ えのきたけ さやえんどう	779	31.0
7	水	ごはん	牛乳	鶏肉のカレー塩麹焼き れんこんのごまソースきんぴら 大根と水菜のみそ汁	牛乳 鶏肉 さつ揚げ 厚揚げ 大豆 味噌	米 米油 ごま油 ごま じゃがいも	しょうが れんこん ごぼう にんじん こんにゃく さやいんげん だいこん 水菜	753	32.0
8	木	コッペパン	牛乳	(セルフサンド) ポークウインナー ツナサラダ もずくと卵のスープ	牛乳 ウインナー ツナ 豆腐 もずく 卵	パン じゃがいも ノンエッグマヨネーズ でん粉	にんじん 玉ねぎ キャベツ ホールコーン 白菜 長ねぎ	770	31.1
9	金	ごはん	牛乳	さばの辛みそ焼き こんぶあえ すき焼き煮	牛乳 鯖 味噌 昆布 豚肉 焼き豆腐	米 ごま油 米油 麩 砂糖	しょうが もやし ほうれん草 にんじん 白菜 えのきたけ しらたき 長ねぎ	775	37.5
13	火	ごはん	牛乳	☆鶏肉のから揚げ (のり塩味) ちくわとしらたきの つるつるごま炒め 厚揚げと打ち豆のみそ汁	牛乳 鶏肉 青のり ちくわ 厚揚げ 打ち豆 大豆 味噌	米 米粉 でん粉 米油 ごま じゃがいも	にんにく にんじん キャベツ しらたき 干しいたけ ほうれん草 だいこん 長ねぎ	879	32.9
14	水	麦ごはん	牛乳	☆カレー キャベツとハムの レモン麺サラダ ハートのチョコプリン	牛乳 豚肉 大豆 ハム 豆乳	米 精麦 米油 じゃがいも カレールウ 砂糖 大豆油 ココアパウダー	しょうが にんにく 玉ねぎ にんじん しめじ ブロッコリー キャベツ きゅうり ホールコーン レモン汁	831	25.5
15	木	厚切り食パン	牛乳	いちごジャム ポテトとツナの ガーリックマヨ焼き 白菜と肉団子のポトフ (うずら卵入り)	牛乳 ツナ 鶏肉 豚肉 大豆たんぱく うずら卵	パン 砂糖 じゃがいも ノンエッグマヨネーズ でん粉 水あめ 春雨	いちご にんにく ホールコーン パセリ にんじん 玉ねぎ 白菜 しめじ ブロッコリー	764	27.7
16	金	ごまわかめ ごはん	牛乳	厚焼き玉子 なめたけあえ 酒粕豚汁	わかめ 牛乳 卵 豚肉 厚揚げ 大豆 味噌	米 ごま 砂糖 じゃがいも	にんじん もやし ほうれん草 なめたけ だいこん 玉ねぎ こんにゃく 長ねぎ	765	31.5
19	月	ゆでうどん	牛乳	☆ビーンズミートソース こんにゃくと海藻のサラダ 甘酒とりんごの蒸しケーキ	牛乳 豚肉 大豆 大豆ミート 海藻 ひじき 茎わかめ 刻み昆布 ツナ	うどん 米油 ハヤシルウ 米粉 ごま油 小麦粉 砂糖	しょうが にんにく 玉ねぎ たまねぎ にんじん しめじ トマト トマトピューレ こんにゃく キャベツ ホールコーン りんご	904	30.6
20	火	ごはん	牛乳	鯖のマスタード焼き 茎わかめのきんぴら かきたまみそ汁	牛乳 さわら 豚肉 茎わかめ 豆腐 卵 大豆 味噌	米 米油 砂糖 ノンエッグマヨネーズ	にんじん メンマ こんにゃく 玉ねぎ だいこん えのきたけ 水菜	796	35.5
21	水	ごはん	牛乳	☆いかのサラサ揚げ ごまたくあんあえ じゃが芋のそぼろ煮	牛乳 いか 豚肉 厚揚げ	米 でん粉 小麦粉 米油 ごま じゃがいも 砂糖	しょうが キャベツ もやし きゅうり たくあん 玉ねぎ にんじん こんにゃく さやいんげん	832	33.3
22	木	ごはん	牛乳	〔食育の日 富士山の日 山梨県〕 ガーリックチキンの 赤ワインソース じゃが芋とひじきの煮物 けんちゃん(けんちん汁) 富士山ゼリー	牛乳 鶏肉 ひじき さつ揚げ 豆腐 油揚げ 味噌	米 じゃがいも 米油 砂糖 里いも ごま油 でん粉 米粉 小麦粉	にんにく にんじん こんにゃく さやいんげん だいこん ごぼう 干しいたけ 長ねぎ	773	30.3
26	月	ゆで中華麺	はっこう乳 プレーン	☆みそコーンラーメンスープ ミニ春巻き 切り干し大根とツナの ごまナムル	はっこう乳 脱脂粉乳 豚肉 なんと 味噌 ツナ	中華めん 砂糖 米油 ごま油 豚脂 春雨 小麦粉 米粉 ごま	にんにく しょうが 玉ねぎ にんじん キャベツ メンマ ホールコーン 長ねぎ とうがらし 切干大根 ほうれん草 しいたけ	826	30.7
27	火	ごはん	牛乳	さばのみそ煮 ゆかりあえ いももち汁	牛乳 鯖 味噌 青大豆 厚揚げ	米 砂糖 じゃがいも でん粉	だいこん しょうが もやし きゅうり にんじん ゆかり粉 玉ねぎ しめじ ほうれん草 長ねぎ	762	32.7
28	水	ごはん	牛乳	厚揚げとキャベツのみそ炒め ローストポテト 卵スープ	牛乳 豚肉 厚揚げ 味噌 糸かまぼこ 卵	米 米油 でん粉 じゃがいも ごま油	しょうが にんじん キャベツ 長ねぎ 玉ねぎ えのきたけ メンマ ほうれん草	754	28.3
29	木	ごはん	牛乳	まぐろのフライ 大根と白菜の のり香味(ごま)あえ もずくのみそ汁	牛乳 まぐろ のり 豆腐 もずく 大豆 味噌	米 パン粉 小麦粉 米油 ごま油 ごま じゃがいも	だいこん 白菜 にんじん にんにく 玉ねぎ えのきたけ 長ねぎ	766	26.9

一食平均エネルギー：792 Kcal

たんぱく質：30.9 g

脂質：22.5 g

食塩：2.5 g

☆太字の料理は、3年生給食リクエストの上位のものです。どうぞお楽しみに！

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



上越市食育推進キャラクター
「もぐもぐジョッピー」