

日 曜	献 立 名			使 用 材 料 名			エネルギー	たん白質
	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	Kcal	g
8	水	むぎごはん 牛乳	マーボーどん マカロニサラダ	牛乳 豚肉 大豆ミート 押し豆腐 みそ ツナ	ごはん 大麦 米油 さとう ごま油 でんぷん マカロニ	しょうが にんにく にんじん たまねぎ たけのこ 干しいたけ 長ねぎ ブロッコリー ホールコーン	644	27. 1
9	木	ごはん 牛乳	ポークカレー くきわかめのサラダ	牛乳 豚肉 くきわかめ	ごはん 米油 じゃがいも カレールウ	にんにく しょうが たまねぎ にんじん キャベツ ホールコーン	638	18. 6
12日はスキーの日です。給食では、少し早めにスキー汁を味わいます。だいこんやにんじんを短冊切りにして、スキー板に見立てています。ほかの具材にもそれぞれ意味があります。何が入っているかよく見てみましょう。								
10	金	ごはん 牛乳	【スキーの日こんだて】 いかのしおこうじがらめ おかかあえ スキーじる	牛乳 いか 花がつお 豚肉 豆腐 みそ	ごはん でんぷん 米粉 米油 さつまいも	もやし にんじん ほうれん草 だいこん こんにゃく ごぼう 長ねぎ	644	27. 5
14	火	ごはん 牛乳	さばのみそに わふうのりポテサラダ さわにわん	牛乳 さば みそ ツナ のり 豚肉	ごはん さとう じゃがいも 春雨 ノンエッグマヨネーズ	だいこん しょうが たまねぎ にんじん えのきたけ ごぼう 長ねぎ にら	689	27. 5
15	水	ゆでちゅうかめん 牛乳	ごもくあんかけラーメン ぎょうざ もずくサラダ	牛乳 豚肉 鶏肉 もずく 大豆たんぱく 糸かまぼこ	中華めん 米油 でんぷん ごま油 さとう 小麦粉 大豆油 ぶどう糖 ラード	しょうが にんにく にんじん たまねぎ メンマ はくさい 長ねぎ キャベツ ほうれん草 もやし にら	629	26. 8
16	木	ごはん 牛乳	タラのきのこソースがけ いろどりソテー かきたまみそしる	牛乳 たら ベーコン 豆腐 卵 みそ	ごはん でんぷん 米油 さとう じゃがいも	なめたけ しめじ にんじん ホールコーン さやいんげん たまねぎ はくさい 長ねぎ	636	25. 2
17	金	ごはん 牛乳	ちくわのマヨおかかやき ごまあえ じぶに	牛乳 ちくわ 花がつお 鶏肉	ごはん ごま さとう ノンエッグマヨネーズ でんぷん さといも ふ ごま	もやし キャベツ にんじん しょうが だいこん たけのこ 干しいたけ ほうれん草	630	24. 3
◆◆学校給食週間（20～24日）◆◆ 給食週間テーマ「食べて学ぼう！ 上越の魅力再発見～上越市合併20周年」 上越で昔から食べられてきた食品をたくさん取り入れた給食を味わいます。								
20	月	ごはん 牛乳	【こめ・こめこ】 とりにくのこめパンこやき こめこマカロニサラダ こめだんごのとりりカレースープ	牛乳 鶏肉 みそ ベーコン	ごはん 米パン粉 米油 米粉マカロニ 米だんご 米粉	にんにく ブロッコリー ホールコーン きゅうり たまねぎ にんじん しめじ はくさい	654	26. 7
21	火	ごはん 牛乳	【だいず・みそ】 だいずとあつあげの みそケチャップがらめ みそドレッシングサラダ ふゆやさいのみそしる	牛乳 厚揚げ 大豆 みそ 油揚げ	ごはん でんぷん 米油 さとう ごま油	ほうれん草 もやし にんじん だいこん ごぼう はくさい 長ねぎ	669	21. 9
22	水	ソフトめん 牛乳	【はっこうしょくひん】 はっこうのまち上越の ごまとうにゅうスープ のりずあえ あまざけココアむしパン	牛乳 鶏肉 無調整豆乳 みそ のり	ソフトめん 米油 さとう 甘酒 ねりごま ごま 米粉	しょうが にんにく にんじん たまねぎ はくさい ほうれん草 長ねぎ キャベツ もやし	696	28. 9
23	木	ごはん 牛乳	【ほぞんしょく】 セルフのさけみそそばろどん きりぼしだいこんのあまずあえ ゆきむろやさいののっぺいじる	牛乳 高野豆腐 鮭フレーク 青大豆 みそ 鶏肉 油揚げ ちくわ	ごはん 米油 さとう ごま油 さといも でんぷん	しょうが にんじん たまねぎ 切干大根 きゅうり キャベツ だいこん こんにゃく さやえんどう	637	28. 0
24	金	ごはん 牛乳	【さめ】 さめのからあげ ごまケチャップソース うちまめとひじきのいために なめこじる	牛乳 さめ 豚肉 ひじき 打ち豆 豆腐 みそ 大豆	ごはん でんぷん 米粉 米油 さとう ごま	しょうが にんじん こんにゃく だいこん はくさい なめこ 長ねぎ	664	25. 1
27	月	ごはん 牛乳	きびなごカリカリやき はくさいのカレーこんぶあえ しおこうじおでん	牛乳 きびなご こんぶ ちくわ 厚揚げ 鶏肉 大豆たんぱく	ごはん 水あめ じゃがいも なたね油 米油 さといも さとう 米粉パン粉 でんぷん	しょうが はくさい もやし ホールコーン にんじん だいこん こんにゃく たまねぎ にんにく	601	21. 3
14	火	丸パン(小麦) 牛乳	セルフのメンチカツバーガー ブロッコリーとツナのいためもの さといものミネストローネ	牛乳 大豆 ツナ 豚肉 鶏肉	パン さとう 米油 さといも ラード	たまねぎ しょうが にんじん ブロッコリー セロリー エリンギ はくさい トマト にんにく	636	30. 0
29	水	ゆでうどん 牛乳	すきやきじる こんこんスナック ゆかりあえ	牛乳 豚肉 焼き豆腐 大豆 青のり	うどん さとう でんぷん さつまいも 米油	にんじん はくさい えのきたけ 長ねぎ れんこん ごぼう もやし キャベツ きゅうり 赤じそ	675	24. 2
30	木	ごはん 牛乳	あつやきたまご きりぼしだいこんの ソースいため さといものごまみそに	牛乳 卵 ちくわ 豚肉 油揚げ みそ	ごはん さとう 米油 さといも ごま でんぷん	切干大根 にんじん もやし ピーマン しょうが たまねぎ ごぼう こんにゃく	652	24. 1
31	金	ごはん 牛乳	あつあげとキャベツのみそいため ローストおさつ めぎすのつみれじる	牛乳 豚肉 厚揚げ みそ めぎすつみれ 大豆	ごはん 米油 でんぷん さつまいも	しょうが にんじん キャベツ だいこん ごぼう たまねぎ 長ねぎ	649	25. 0