

令和7年 1月分

学 校 給 食 献 立 表

〔牧小学校〕上越市教育委員会

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		
8	水	むぎごはん	牛乳	ひきにくとだいずのカレー こんにゃくとわかめのサラダ ヨーグルト	牛乳 豚肉 大豆 わかめ ヨーグルト	米 大麦 じゃがいも 米油 小麦粉 パーム油 なたね油	玉ねぎ にんじん りんご キャベツ こんにゃく	710	25.4
9	木	ごはん	牛乳	セルフのやきにくどん あおのりポテト あつあげのみそしる	牛乳 豚肉 青のり 厚揚げ わかめ みそ 大豆	米 米油 砂糖 ごま油 でんぱん じゃがいも	玉ねぎ えのきたけ ビーマン にんにく しらたき はくさい にんじん 長ねぎ	603	26.1
10	金	ごはん	牛乳	【ふるさと献立】 ししゃものごまあげ おかかあえ スキーじる	牛乳 子持ちししゃも かつお節 豆腐 豚肉 みそ 大豆	米 小麦粉 ごま 米油 さつまいも ノンエッグマヨネーズ	もやし ★アスパラ菜 キャベツ にんじん ★だいこん 長ねぎ ごぼう しいたけ こんにゃく	620	24.5
14	火	ごはん	牛乳	さばのみそに れんこんサラダ しらたまどうに	牛乳 さば みそ ハム 鶏肉 油揚げ ちくわ	米 砂糖 ノンエッグマヨネーズ 白玉だんご	しょうが キャベツ れんこん にんじん とうもろこし はくさい ★だいこん こんにゃく	664	29.6
15	水	ちゅうかめん	牛乳	ちゃんぽんめんスープ やきぎょうざ ちゅうかサラダ	牛乳 豚肉 なんと 鶏肉	中華麺 米油 でんぱん 小麦粉 砂糖 ごま油 ラード	もやし 玉ねぎ はくさい にんじん しょうが にんにく きくらげ メンマ とうもろこし キャベツ にら ★切干大根 小松菜	633	26.6
16	木	ごはん	牛乳	ちくわのカレーあげ ごまあえ みそけんちんじる	牛乳 ちくわ 豆腐 みそ 大豆	米 小麦粉 ノンエッグマヨネーズ 米油 砂糖 ごま じゃがいも ごま油	ほうれん草 にんじん もやし ごぼう ★だいこん こんにゃく 長ねぎ	626	21.7
17	金	こくとう コッペパン	牛乳	オムレツのケチャップソース ひじきサラダ はくさいのクリームシチュー	牛乳 卵 ひじき 鶏肉 白いんげんまめ	パン 黒砂糖 砂糖 米油 じゃがいも 米粉	キャベツ きゅうり はくさい とうもろこし しめじ 玉ねぎ にんじん	597	27.2
20日(月)～24日(金)給食週間献立 『上越の魅力再発見！～上越市合併20周年～』 上越の食について学び、味わいましょう。									
20	月	ごはん	牛乳	【保存食】 セルフのさけそぼろどん きりぼしだいこんのサラダ のっぺいじる	牛乳 高野豆腐 さけ 青大豆 みそ ハム ちくわ 厚揚げ	米 米油 砂糖 ごま さといも でんぱん	しょうが にんじん たまねぎ キャベツ こまつな ★切干大根 ★干ししいたけ たけのこ こんにゃく	621	27.2
21	火	ごはん	牛乳	【さめ】 サメたれカツ アスパラなのこんぶあえ うちまめのみそしる	牛乳 さめ 昆布 豆腐 打ち豆 みそ	米 パン粉 小麦粉 米油 砂糖 じゃがいも	キャベツ ★アスパラ菜 にんじん ★だいこん 長ねぎ	599	25.5
22	水	ごはん	牛乳	【米・米粉】 とりにくのわふうこめこパンこやき こめこマカロニのサラダ おもちいりスープ	牛乳 鶏肉 みそ かつお節 青のり なんと	米 米粉パン粉 米粉マカロニ 米油 砂糖 トック ごま油	キャベツ こまつな とうもろこし レモン もやし たまねぎ 長ねぎ メンマ	609	24.3
23	木	ごはん	牛乳	【発酵食品】 はっこうのまちじょうえつの うまにどんぶり ゆかりあえ さけかすとこめこのもちもちマフィン	牛乳 豚肉 みそ 豆乳 あずき	米 米油 でんぱん 米粉 砂糖 酒かす	はくさい 玉ねぎ にんじん しらたき さやえんどう ★干ししいたけ もやし キャベツ こまつな 赤じそ	654	25.5
24	金	ごはん	牛乳	【みそ・大豆】 あつあげとだいずの 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 豚肉 油揚げ	米 でんぱん 米油 砂糖 ごま油 じゃがいも	キャベツ ブロッコリー とうもろこし ★だいこん はくさい にんじん 長ねぎ	642	25.3
27	月	ごはん	牛乳	あつやきたまご ひじきのいために めぎすのつみれじる	牛乳 卵 ひじき 油揚げ ちくわ 大豆 豆腐 めぎす みそ	米 米油 砂糖 さといも	にんじん こんにゃく さやいんげん ★だいこん はくさい えのきたけ 長ねぎ	606	28.1
28	火	ごはん	牛乳	いかのカレーマヨやき のりずあえ おでんふうに	牛乳 いか のり ちくわ 厚揚げ うずら卵 さつま揚げ がんも 昆布	米 ノンエッグマヨネーズ 砂糖	もやし にんじん ほうれん草 ★だいこん こんにゃく	603	30.8
29	水	ごはん	牛乳	あつあげのやくみソースがけ やさいとベーコンのいためもの ちゅうかふうたまごスープ	牛乳 厚揚げ かつお節 ベーコン わかめ 卵	米 砂糖 ごま油 米油 じゃがいも でんぱん	長ねぎ しょうが キャベツ ほうれん草 とうもろこし はくさい えのきたけ たけのこ	582	24.0
30	木	ごはん	牛乳	とりにくのこうみやき アーモンドあえ だいこんとはくさいのみそしる	牛乳 鶏肉 豆腐 油揚げ みそ 大豆	米 砂糖 ごま油 アーモンド	にんにく しょうが こねぎ ほうれん草 にんじん もやし はくさい ★だいこん 長ねぎ	620	26.6
31	金	まるパン	牛乳	セルフのフィッシュバーガー (ホキフライ) グリーンサラダ コンソメスープ	牛乳 ほき ベーコン	パン パン粉 小麦粉 でんぱん 米油 タルタルソース 米油 じゃがいも	キャベツ きゅうり ブロッコリー ★だいこん 玉ねぎ にんじん	609	25.3

一食平均エネルギー:623 Kcal

たんぱく質:26.1 g

脂質:18.3 g

食塩:2.2 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。・★の食材は牧区でとれた野菜です。