

令和7年 1月分		学 校 給 食 こ ん だ て 表					〔柿崎小学校〕 上越市教育委員会		
日	曜	献 立		名	使 用 材 料 名			エネルギー	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
8	水	【3 ^{がっき} 学期始業式 ^{しぎょうしき} 】							
9	木	ごはん	ぎゅうにゅう	さばのみそに れんこんサラダ しらたまどうに	ぎゅうにゅう さば みそ ハム とりにく ちくわ あぶらあげ	こめ さとう あぶら ごま しらたまだんご	しょうが れんこん キャベツ にんじん コーン だいこん はくさい こんにやく	740	28.1
10	金	ごはん	ぎゅうにゅう	おまめとひきにくのカレー こんにやくとわかめのサラダ ヨーグルト	ぎゅうにゅう ぶたにく だいず わかめ ヨーグルト	こめ じゃがいも あぶら カレールウ	にんじん たまねぎ しょうが にんにく こんにやく もやし きゅうり	691	25.7
14	火	ちゅうかめん	ぎゅうにゅう	ちゃんぽんめんスープ やきギョウザ(5年～2個) きりぼしだいこんサラダ	ぎゅうにゅう ぶたにく かまぼこ とりにく	ちゅうかめん かたくりこ こむぎこ さとう あぶら ごまあぶら	はくさい にんじん たまねぎ もやし メンマ コーン きくらげ しょうが にんにく にら きりぼしだいこん キャベツ こまつな	623	26.3
15	水	こくとう コッペパン	ぎゅうにゅう	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	ぎゅうにゅう たまご ひじき とりにく しろいんげんまめ	パン くろざとう さとう あぶら じゃがいも ベジாமエルソース	キャベツ きゅうり コーン にんじん たまねぎ はくさい	626	26.2
16	木	ごはん	ぎゅうにゅう	【ふるさとこんだて】 たらのピリからソース ほうれんそうのマヨネーズあえ スキーじる	ぎゅうにゅう たら ぶたにく とうふ みそ だいず	こめ かたくりこ あぶら さとう ノンエッグマヨネーズ さつまいも	ながねぎ もやし ほうれんそう にんじん だいこん ごぼう こんにやく	633	26.9
17	金	ごはん	ぎゅうにゅう	セルフのやきにくどん あおのりポテト とうふのみそしる	ぎゅうにゅう ぶたにく あおのり とうふ わかめ みそ だいず	こめ あぶら さとう ごまあぶら かたくりこ じゃがいも	にんにく たまねぎ こんにやく えのきたけ ビーマン にんじん はくさい ながねぎ	615	23.9
【給食週間特別献立 ^{きゅうしょく しゅうかん とくべつこんだて} 上越 ^{じょうえつ} の魅力再発見！～上越市合併20周年～ ^{がっぺい しゅうねん} 】									
20	月	ごはん	ぎゅうにゅう	【ほぞんしよく】 セルフのさけそぼろどん ゆきおろやさいのサラダ のっぺいじる	ぎゅうにゅう さけ あおだいず こうやどうふ みそ ハム とりにく かまぼこ あつあげ	こめ あぶら さとう ごま さといも かたくりこ	にんじん たまねぎ しょうが だいこん キャベツ こまつな れんこん こんにやく ながねぎ	609	28.4
21	火	ごはん	ぎゅうにゅう	【みそ・だいず】 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	ぎゅうにゅう あつあげ だいず みそ ぶたにく	こめ かたくりこ あぶら さとう ごまあぶら じゃがいも	キャベツ ブロッコリー コーン にんじん だいこん はくさい ながねぎ	649	24.1
22	水	ごはん	ぎゅうにゅう	【こめ・こめこ】 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	ぎゅうにゅう とりにく みそ かつおぶし あおのり あぶらあげ なると	こめ こめこパンこ こめこマカロニ さとう あぶら トック ごまあぶら	キャベツ こまつな コーン たまねぎ もやし メンマ ながねぎ レモンじる	600	26.9
23	木	ごはん	ぎゅうにゅう	【はっこうしよくひん】 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	ぎゅうにゅう ぶたにく みそ とうにゅう	こめ あぶら さとう かたくりこ こめこ あずき さけかす	こんにやく にんじん たまねぎ はくさい きくらげ チンゲンサイ もやし キャベツ あかしそ	686	24.2
24	金	ごはん	ぎゅうにゅう	【さめ】 サメたれカツ アスパラながのごまこんぶあえ うちまめのみそしる	ぎゅうにゅう さめ しおこんぶ だいず とうふ みそ	こめ パンこ こむぎこ あぶら さとう ごま じゃがいも	アスパラな キャベツ もやし だいこん にんじん ながねぎ	633	23.2
27	月	ごはん	ぎゅうにゅう	あつやきたまご ひじきのいために めぎすだんごのキムチじる	ぎゅうにゅう たまご ひじき あぶらあげ ちくわ だいず めぎす あじ とうふ みそ	こめ さとう あぶら かたくりこ	にんじん こんにやく さやいんげん はくさい ごぼう えのきたけ ながねぎ キムチ	601	27.9
28	火	ごはん	ぎゅうにゅう	いかのカレーマヨやき のりずあえ おでんふうに	ぎゅうにゅう いか ツナ のり さつまあげ がんもどき あつあげ うずらたまご こんぶ	こめ さとう ノンエッグマヨネーズ	ほうれんそう もやし だいこん にんじん こんにやく	655	31.3
29	水	まるパン (セルフのワイッ シムバーガー)	ぎゅうにゅう	しろみずかなのフライ&タルタルソース グリーンサラダ コンソメスープ	ぎゅうにゅう ほき ベーコン だいず	パン パンこ こむぎこ あぶら ノンエッグタルタルソース じゃがいも かたくりこ	キャベツ きゅうり ブロッコリー にんじん たまねぎ はくさい	605	25.2
30	木	ごはん	ぎゅうにゅう	とりにくのこうみやき アーモンドあえ だいこんのみそしる	ぎゅうにゅう とりにく とうふ あぶらあげ わかめ みそ だいず	こめ さとう ごまあぶら アーモンド	にんにく しょうが ながねぎ ほうれんそう もやし にんじん だいこん たまねぎ	610	26.4
31	金	ごはん	ぎゅうにゅう	あつあげのやくみソースがけ(4年～2個) 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	ぎゅうにゅう あつあげ かつおぶし ベーコン とりにく たまご	こめ さとう ごまあぶら あぶら じゃがいも かたくりこ	ながねぎ しょうが キャベツ ほうれんそう コーン はくさい えのきたけ チンゲンサイ	601	26.1

一食平均エネルギー：636 Kcal

たんぱく質：26.3 g

脂質：20.0 g

食塩：2.2 g

★献立は食材の入荷状況や感染症対応等のため変更する場合があります。

給食週間特別献立 上越^{じょうえつ}の魅力再発見！～上越市合併20周年～

20日…保存食(食材を長い期間、安定して食べるための工夫)

21日…味噌・大豆（上越の伝統産業）

22日…米・米粉（新潟県の代表的な農作物について）

23日…発酵食品（上越市と発酵食品の関係）

24日…さめ（さめを食べるようになった歴史）

今月の地場産

・アスパラ菜 ・長ねぎ

・大根 ・人参 ・白菜

旬の食材をおいしくいただきます！

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	【3 ^{がっき} 学期始 ^{しぎょうしき} 業式】							
9	木	ごはん	ぎゅうにゅう	さばのみそに れんこんサラダ しらたまどうに	ぎゅうにゅう さば みそ ハム とりにく ちくわ あぶらあげ	こめ さとう あぶら ごま しらたまだんご	しょうが れんこん キャベツ にんじん コーン だいこん はくさい こんにやく	740	28.1
10	金	ごはん	ぎゅうにゅう	おまめとひきにくのカレー こんにやくとわかめのサラダ ヨーグルト	ぎゅうにゅう ぶたにく だいず わかめ ヨーグルト	こめ じゃがいも あぶら カレールウ	にんじん たまねぎ しょうが にんにく こんにやく もやし きゅうり	691	25.7
14	火	ちゅうかめん	ぎゅうにゅう	ちゃんぽんめんスープ やきギョウザ(5年～2個) きりぼしだいこんサラダ	ぎゅうにゅう ぶたにく かまぼこ とりにく	ちゅうかめん かたくりこ こむぎこ さとう あぶら ごまあぶら	はくさい にんじん たまねぎ もやし メンマ コーン きくらげ しょうが にんにく にら きりぼしだいこん キャベツ こまつな	623	26.3
15	水	こくとう コッペンパン	ぎゅうにゅう	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	ぎゅうにゅう たまご ひじき とりにく しろいんげんまめ	パン くろざとう さとう あぶら じゃがいも ベシヤメルソース	キャベツ きゅうり コーン にんじん たまねぎ はくさい	626	26.2
16	木	ごはん	ぎゅうにゅう	【ふるさとこんだて】 たらへのピリからソース ほうれんそうのマヨネーズあえ スキーじる	ぎゅうにゅう たら ぶたにく とうふ みそ だいず	こめ かたくりこ あぶら さとう ノンエッグマヨネーズ さつまいも	ながねぎ もやし ほうれんそう にんじん だいこん ごぼう こんにやく	633	26.9
17	金	ごはん	ぎゅうにゅう	セルフのやきにくどん あおのりポテト とうふのみそしる	ぎゅうにゅう ぶたにく あおのり とうふ わかめ みそ だいず	こめ あぶら さとう ごまあぶら かたくりこ じゃがいも	にんにく たまねぎ こんにやく えのきたけ ビーマン にんじん はくさい ながねぎ	615	23.9
【給 ^{きゅうしょく} 食週 ^{しゅうかん} 間特別 ^{とくべつこんだて} 献立 ^{じょうえつ} 上 ^{みりよく} 越 ^{さいはっけん} の魅力再 ^{じょうえつし} 発見 ^{がつべい} ！～上 ^{しゅうねん} 越 ^{しゅうねん} 市合併20周年～】									
20	月	ごはん	ぎゅうにゅう	【ほぞんしょく】 セルフのさけそぼろどん ゆきむろやさいのサラダ のっぺいじる	ぎゅうにゅう さけ あおだいず こうやどうふ みそ ハム とりにく かまぼこ あつあげ	こめ あぶら さとう ごま さといも かたくりこ	にんじん たまねぎ しょうが だいこん キャベツ こまつな れんこん こんにやく ながねぎ	609	28.4
21	火	ごはん	ぎゅうにゅう	【みそ・だいず】 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	ぎゅうにゅう あつあげ だいず みそ ぶたにく	こめ かたくりこ あぶら さとう ごまあぶら じゃがいも	キャベツ ブロッコリー コーン にんじん だいこん はくさい ながねぎ	649	24.1
22	水	ごはん	ぎゅうにゅう	【こめ・こめこ】 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	ぎゅうにゅう とりにく みそ かつおぶし あおのり あぶらあげ なると	こめ こめこパンこ こめこマカロニ さとう あぶら トック ごまあぶら	キャベツ こまつな コーン たまねぎ もやし メンマ ながねぎ レモンじる	600	26.9
23	木	ごはん	ぎゅうにゅう	【はっこうしょくひん】 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	ぎゅうにゅう ぶたにく みそ とうにゅう	こめ あぶら さとう かたくりこ こめこ あずき さけかす	こんにやく にんじん たまねぎ はくさい きくらげ チンゲンサイ もやし キャベツ あかしそ	686	24.2
24	金	ごはん	ぎゅうにゅう	【さめ】 サメたれカツ アスパラなのごまこんぶあえ うちまめのみそしる	ぎゅうにゅう さめ しおこんぶ だいず とうふ みそ	こめ パンこ こむぎこ あぶら さとう ごま じゃがいも	アスパラな キャベツ もやし だいこん にんじん ながねぎ	633	23.2
27	月	ごはん	ぎゅうにゅう	あつやきたまご ひじきのいために めぎすだんごのキムチじる	ぎゅうにゅう たまご ひじき あぶらあげ ちくわ だいず めぎす あじ とうふ みそ	こめ さとう あぶら かたくりこ	にんじん こんにやく さやいんげん はくさい ごぼう えのきたけ ながねぎ キムチ	601	27.9
28	火	ごはん	ぎゅうにゅう	いかのカレーマヨやき のりずあえ おでんふうに	ぎゅうにゅう いか ツナ のり さつまあげ がんもどき あつあげ うずらたまご こんぶ	こめ さとう ノンエッグマヨネーズ	ほうれんそう もやし だいこん にんじん こんにやく	655	31.3
29	水	まるパン (セルフのフィ ッシュバーガー)	ぎゅうにゅう	しろみざかなのフライ&タルタルソース グリーンサラダ コンソメスープ	ぎゅうにゅう ほき ベーコン だいず	パン パンこ こむぎこ あぶら ノンエッグタルタルソース じゃがいも かたくりこ	キャベツ きゅうり ブロッコリー にんじん たまねぎ はくさい	605	25.2
30	木	ごはん	ぎゅうにゅう	とりにくのこうみやき アーモンドあえ だいこんのみそしる	ぎゅうにゅう とりにく とうふ あぶらあげ わかめ みそ だいず	こめ さとう ごまあぶら アーモンド	にんにく しょうが ながねぎ ほうれんそう もやし にんじん だいこん たまねぎ	610	26.4
31	金	ごはん	ぎゅうにゅう	あつあげのやくみソースがけ(4年～2個) 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	ぎゅうにゅう あつあげ かつおぶし ベーコン とりにく たまご	こめ さとう ごまあぶら あぶら じゃがいも かたくりこ	ながねぎ しょうが キャベツ ほうれんそう コーン はくさい えのきたけ チンゲンサイ	601	26.1

一食平均エネルギー：636 Kcal

たんぱく質：26.3 g

脂質：20.0 g

食塩：2.2 g

★献立は食材の入荷状況や感染症対応等のため変更する場合があります。

きゅうしよくしゅうかんとくべつこんだてじょうえつみりよくさいはっけんじょうえつしがつべいしゅうねん

給食週間特別献立 上越の魅力再発見！～上越市合併20周年～

20日…保存食(食材を長い期間、安定して食べるための工夫)

21日…味噌・大豆(上越の伝統産業)

22日…米・米粉(新潟県の代表的な農作物について)

23日…発酵食品(上越市と発酵食品の関係)

24日…さめ(さめを食べるようになった歴史)

こんげつじばさん

今月の地場産

・アスパラ菜 ・長ねぎ

・大根 ・人参 ・白菜

旬の食材をおいしくいただきます！

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	ごはん	ぎゅうにゅう	ししゃものごまてんぷら(5年～2尾) こまつなのちぐさあえ さといものけんちんじる	ぎゅうにゅう ししゃも たまご あつあげ	こめ こむぎこ ノンエッグマヨネーズ ごま あぶら さとう さといも ごまあぶら	こまつな にんじん キャベツ だいこん ごぼう こんにゃく ながねぎ	628	22.1
9	木	ごはん	ぎゅうにゅう	さばのみそに れんこんサラダ しらたまどうに	ぎゅうにゅう さば みそ ハム とりにく ちくわ あぶらあげ	こめ さとう あぶら ごま しらたまだんご	しょうが れんこん キャベツ にんじん コーン だいこん はくさい こんにゃく	740	28.1
10	金	ごはん	ぎゅうにゅう	おまめとひきにくのカレー こんにゃくとわかめのサラダ ヨーグルト	ぎゅうにゅう ぶたにく だいず わかめ ヨーグルト	こめ じゃがいも あぶら カレールウ	にんじん たまねぎ しょうが にんにく こんにゃく もやし きゅうり	691	25.7
14	火	ちゅうかめん	ぎゅうにゅう	ちゃんぽんめんスープ やきギョウザ(5年～2個) きりぼしだいこんサラダ	ぎゅうにゅう ぶたにく かまぼこ とりにく	ちゅうかめん かたくりこ こむぎこ さとう あぶら ごまあぶら	はくさい にんじん たまねぎ もやし メンマ コーン きくらげ しょうが にんにく にら きりぼしだいこん キャベツ こまつな	623	26.3
15	水	こくとう コッペパン	ぎゅうにゅう	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	ぎゅうにゅう たまご ひじき とりにく しろいんげんまめ	パン くろざとう さとう あぶら じゃがいも ベシヤメルソース	キャベツ きゅうり コーン にんじん たまねぎ はくさい	626	26.2
16	木	ごはん	ぎゅうにゅう	【ふるさとこんだて】 たらのピリからソース ほうれんそうのマヨネーズあえ スキーじる	ぎゅうにゅう たら ぶたにく とうふ みそ だいず	こめ かたくりこ あぶら さとう ノンエッグマヨネーズ さつまいも	ながねぎ もやし ほうれんそう にんじん だいこん ごぼう こんにゃく	633	26.9
17	金	ごはん	ぎゅうにゅう	セルフのやきにくどん あおのりポテト とうふのみそしる	ぎゅうにゅう ぶたにく あおのり とうふ わかめ みそ だいず	こめ あぶら さとう ごまあぶら かたくりこ じゃがいも	にんにく たまねぎ こんにゃく えのきたけ ビーマン にんじん はくさい ながねぎ	615	23.9

【給食週間特別献立 上越の魅力再発見！～上越市合併20周年～】

20	月	ごはん	ぎゅうにゅう	【ほぞんしよく】 セルフのさけそほうどん ゆきむろやさいのサラダ のっぺいじる	ぎゅうにゅう さけ あおだいず こうやどうふ みそ ハム とりにく かまぼこ あつあげ	こめ あぶら さとう ごま さといも かたくりこ	にんじん たまねぎ しょうが だいこん キャベツ こまつな れんこん こんにゃく ながねぎ	609	28. 4
21	火	ごはん	ぎゅうにゅう	【みそ・だいず】 あつあげとだいずのみそケチャップがらめ みぞドレッシングサラダ ふゆやさいのみそしる	ぎゅうにゅう あつあげ だいず みそ ぶたにく	こめ かたくりこ あぶら さとう ごまあぶら じゃがいも	キャベツ ブロッコリー コーン にんじん だいこん はくさい ながねぎ	649	24. 1
22	水	ごはん	ぎゅうにゅう	【こめ・こめこ】 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 もちいりスーフ	ぎゅうにゅう とりにく みそ かつおぶし あおのり あぶらあげ なると	こめ こめこパンこ こめこマカロニ さとう あぶら トック ごまあぶら	キャベツ こまつな コーン たまねぎ もやし メンマ ながねぎ レモンじる	600	26. 9
23	木	ごはん	ぎゅうにゅう	【はっこうしよくひん】 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	ぎゅうにゅう ぶたにく みそ とうにゅう	こめ あぶら さとう かたくりこ こめこ あずき さけかす	こんにゃく にんじん たまねぎ はくさい きくらげ チンゲンサイ もやし キャベツ あかしそ	686	24. 2
24	金	ごはん	ぎゅうにゅう	【さめ】 サメたれカツ アスパラながのごまこんぶあえ うちまめのみそしる	ぎゅうにゅう さめ しおこんぶ だいず とうふ みそ	こめ パンこ こむぎこ あぶら さとう ごま じゃがいも	アスパラな キャベツ もやし だいこん にんじん ながねぎ	633	23. 2
27	月	ごはん	ぎゅうにゅう	あつやきたまご ひじきのいために めぎすだんごのキムチじる	ぎゅうにゅう たまご ひじき あぶらあげ ちくわ だいず めぎす あじ とうふ みそ	こめ さとう あぶら かたくりこ	にんじん こんにゃく さやいんげん はくさい ごぼう えのきたけ ながねぎ キムチ	601	27. 9
28	火	ごはん	ぎゅうにゅう	いかのカレーマヨやき のりずあえ おでんふうに	ぎゅうにゅう いか ツナ のり さつまあげ がんもどき あつあげ うずらたまご こんぶ	こめ さとう ノンエッグマヨネーズ	ほうれんそう もやし だいこん にんじん こんにゃく	655	31. 3
29	水	まるパン (セルフのフイツ ショババーガー)	ぎゅうにゅう	しろみぎかなのフライ&タルタルソース グリーンサラダ コンソメスープ	ぎゅうにゅう ほき ベーコン だいず	パン パンこ こむぎこ あぶら ノンエッグタルタルソース じゃがいも	キャベツ きゅうり ブロッコリー にんじん たまねぎ はくさい	605	25. 2
30	木	ごはん	ぎゅうにゅう	とりにくのこうみやき アーモンドあえ だいこんのみそしる	ぎゅうにゅう とりにく とうふ あぶらあげ わかめ みそ だいず	こめ さとう ごまあぶら アーモンド	にんにく しょうが ながねぎ ほうれんそう もやし にんじん だいこん たまねぎ	610	26. 4
31	金	ごはん	ぎゅうにゅう	あつあげのやくみソースがけ(4年～2個) 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	ぎゅうにゅう あつあげ かつおぶし ベーコン とりにく たまご	こめ さとう ごまあぶら あぶら じゃがいも かたくりこ	ながねぎ しょうが キャベツ ほうれんそう コーン はくさい えのきたけ チンゲンサイ	601	26. 1

一食平均エネルギー：636 Kcal

たんぱく質：26.1 g

脂質：20.0 g

食塩：2.2 g

★献立は食材の入荷状況や感染症対応等のため変更する場合があります。

給食週間特別献立 上越の魅力再発見！～上越市合併20周年～

20日…保存食(食材を長い期間、安定して食べるための工夫)

21日…味噌・大豆(上越の伝統産業)

22日…米・米粉(新潟県の代表的な農作物について)

23日…発酵食品(上越市と発酵食品の関係)

24日…さめ(さめを食べるようになった歴史)

今月の地場産

- アスパラ菜
- 長ねぎ
- 大根
- 人参
- 白菜

です。

旬の食材をおいしくいただきます！