

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		
9	木	むぎごはん	牛乳	ミートボールハヤシライス こんにゃくとわかめのサラダ みかんゼリー	ぎゅうにゅう とりにく だいず わかめ	こめ おおむぎ さとう こめあぶら じゃがいも ハヤシルウ こめこ ごまあぶら ごま	しょうが にんにく たまねぎ にんじん しめじ トマト サラダこんにゃく コーン キャベツ みかんジュース	670	20.6
10	金	ごはん	牛乳	【スキーの日】 ぶりのたつたあげ ごまおひたし スキー汁	ぎゅうにゅう ぶり ぶたにく とうふ みそ	こめ さとう こめこ でんぱん こめあぶら ごま さつまいも	しょうが もやし にんじん ほうれんそう だいこん ごぼう こんにゃく ほししいたけ ねぎ	667	28.5
14	火	ツナカレーごはん	牛乳	オムレツ ビーフンサラダ しおこうじポトフ	ツナ ぎゅうにゅう たまご とりにく	こめ こめあぶら さとう でんぱん ビーフン ノンエッグマヨネーズ じゃがいも でんぱん だいずあぶら なたねあぶら	たまねぎ コーン にんじん ほうれんそう もやし キャベツ	621	22.4
15	水	まるパン	牛乳	やきキャベツメンチカツ コールスローサラダ みそストローネ	ぎゅうにゅう とりにく ぶたにく だいず ウインナー みそ	まるパン でんぱん こめあぶら さとう じゃがいも ラード こめこ	キャベツ たまねぎ ブロッコリー コーン にんにく だいこん トマト にんじん エリンギ パセリ	595	25.6
16	木	ごはん	牛乳	さばのしおこうじやき だいこんのきんぴら キムチとんじる	ぎゅうにゅう さば さつまあげ ぶたにく とうふ だいず みそ	こめ こめあぶら さとう ごま じゃがいも	にんじん だいこん こんにゃく さやいんげん たまねぎ はくさい キムチ ねぎ	610	28.4
17	金	むぎごはん	牛乳	ちゅうかあんかけライス のりしおキャベツ こうやどうふのコロコロあげ	ぎゅうにゅう ぶたにく なると のり こうやどうふ きなこ	こめ おおむぎ でんぱん こめあぶら ごまあぶら さとう	しょうが にんにく にんじん たまねぎ メンマ ほししいたけ はくさい こまつな もやし キャベツ	629	22.8
☆学校給食週間（20 日～24 日） テーマ「上越の魅力再発見！～上越市合併20周年～」 今年は、上越市の大合併から２０年が経ちます。そこで今年の給食週間では、上越で昔から食べられてきた食品を取り入れた献立を考えました。上越市特有の気候や環境から生まれた食品を味わい、上越の食のすばらしさを知りましょう。									
20	月	ごはん	牛乳	【上越と保存食の関係について知ろう】 セルフのさけそぼろどん きりぼしだいこんのごまずあえ のっぺいじる	ぎゅうにゅう さけ みそ こうやどうふ とりにく ちくわ あつあげ	こめ こめあぶら さとう でんぱん ごまあぶら ごま さといも	しょうが にんじん たまねぎ えだまめ きりぼしだいこん キャベツ こまつな だいこん ほししいたけ こんにゃく ねぎ	600	27.1
21	火	ごはん	牛乳	【上越と大豆・みその関係について知ろう】 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 じゃがいもとわかめのみそしる	ぎゅうにゅう あつあげ いりだいず みそ ツナ あぶらあげ わかめ	こめ こめあぶら さとう じゃがいも	キャベツ ブロッコリー コーン だいこん ねぎ	602	23.1
22	水	ごはん	牛乳	【上越と米関係や、米の魅力について知ろう】 てづくりサクサクふりかけ とりにくのあまからやき こめコマカロニのサラダ こめだんごいりスープ	あおのり ぎゅうにゅう とりにく なると	こめ こめパンこ ごま さとう こめあぶら こめこ こめコマカロニ こめだんご ごまあぶら	しょうが にんにく キャベツ こまつな コーン レモンじる もやし たまねぎ メンマ ねぎ	623	23.4
23	木	ごはん	牛乳	【上越とサメの関係について知ろう】 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	ぎゅうにゅう さめ こんぶ とうふ うちまめ みそ	こめ こむぎこ パンこ こめあぶら さとう じゃがいも	にんじん キャベツ もやし アスパラな だいこん しめじ ねぎ	648	26.5
24	金	ソフトめん	牛乳	【上越と発酵食品の関係について知ろう】 はっこうのまちじょうえつの うどんスープ ゆかりあえ あまざけいりココアむしパン	ぎゅうにゅう とりにく とうにゅう みそ	ソフトめん こめあぶら ねりごま ごま さけかす こめこ さとう あまざけ ココア	しょうが にんにく にんじん たまねぎ はくさい ながねぎ もやし キャベツ こまつな あかしそ	674	27.5
27	月	ごはん	牛乳	ししゃもフリッター のりずあえ あまみそそぼろにくじゃが	ぎゅうにゅう ししゃも あおのり のり ぶたにく だいず あつあげ みそ	こめ こむぎこ でんぱん こめこ さとう じゃがいも こめあぶら	もやし こまつな にんじん たまねぎ こんにゃく さやいんげん	624	25.3
28	火	ごはん	牛乳	やみつきちキン しらゆきあえ カレースープ	ぎゅうにゅう とりにく とうふ ぶたにく	こめ さとう ごまあぶら ノンエッグマヨネーズ ごま こめあぶら じゃがいも カレールウ	にんにく しょうが キャベツ こまつな コーン たまねぎ にんじん しめじ	617	27.2
29	水	こくとうパン	牛乳	じゃがいものマヨネーズやき あおだいずサラダ だいこんのコンソメスープ	ぎゅうにゅう ぶたにく だいず わかめ あおだいず ハム	コッパパン くらざとう こめあぶら じゃがいも ノンエッグマヨネーズ さとう マカロニ	たまねぎ キャベツ コーン だいこん にんじん こまつな	601	23.7
30	木	ごはん	牛乳	めぎすのごもくつくね もやしのごまいため ちゅうかわかめスープ かぼちゃプリン	ぎゅうにゅう めぎす とうふ ひじき みそ ツナ なると わかめ とうにゅう	こめ さとう でんぱん パンこ ごまあぶら こめあぶら ごま	ねぎ しょうが にんじん きりぼしだいこん もやし いら たまねぎ メンマ コーン かぼちゃ	605	24.6
31	金	ごはん	牛乳	あつやきたまご ひじきとだいずのいりに ツナとやさいのみそしる	ぎゅうにゅう たまご だいず ひじき ツナ あぶらあげ とうふ みそ	こめ さとう でんぱん こめあぶら なたねあぶら	にんじん こんにゃく たまねぎ こまつな はくさい	599	24.8