

日	曜	献立名		使用材料名			エネルギー	たん白質	脂質	食塩相当量	
		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	g	g
☆1月12日はスキーの日 明治44年1月12日、上越市金谷山で、オーストリアの軍人レルヒ少佐によって、日本に初めてスキーが伝えられました。											
10	金	ごはん	牛乳	【ふるさと献立】 ぶりのたつたあげ ごまおひたし スキーじる	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 でんぶん 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 こんにやく ごぼう ほししいたけ ながねぎ	657	27.0	23.8	1.8
14	火	むぎごはん	牛乳	ちゅうか あんかけライス こうやどうふのコロコロあげ のりしおキャベツ	ぎゅうにゅう ぶたにく なると こうやどうふ きなこ あおのり	こめ おおむぎ あぶら でんぶん ごまあぶら さとう	にんにく しょうが にんじん たまねぎ メンマ ほししいたけ はくさい ほうれんそう もやし キャベツ	617	23.3	20.0	1.5
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 ベーコン だいず みそ	まるパン でんぶん あぶら さとう こめこ ラード	キャベツ たまねぎ こまつな コーン にんにく にんじん だいこん かぼちゃ エリンギ トマトかん パセリ	601	26.3	24.4	2.6
16	木	ごはん	牛乳	さばのしおやき だいこんのきんぴら かきたまみそしる	ぎゅうにゅう さば さつまあげ たまご わかめ みそ	こめ あぶら さとう ごま じゃがいも	にんじん だいこん こんにやく さやいんげん えのきたけ ながねぎ	592	25.8	17.6	1.9
17	金	ごはん	牛乳	やみつきちキン しらゆきあえ わふうカレースープ	ぎゅうにゅう とりにく とうふ あつあげ	こめ さとう ごま ごまあぶら マヨネーズ あぶら カレールウ	にんにく しょうが にんじん ほうれんそう コーン だいこん ブロッコリー	647	29.0	24.0	1.7
☆学校給食週間（20日～24日）テーマ「上越市合併20周年 上越の魅力を再発見」 上越市の風土と食の関わり、食文化について理解を深めてもらおうと、上越市の身近な食材に焦点を当てました。											
20	月	ソフトめん	牛乳	【発酵食品】 はっこうのまち じょうえつのスープ ゆかりあえ じょうえつさん さけかすの ココアむしパン	ぎゅうにゅう とりにく みそ とうにゅう	ソフトめん あぶら さけかす ねりごま さとう こめこ 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	630	26.6	15.1	1.9
21	火	ごはん	牛乳	【味噌・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	ぎゅうにゅう あつあげ いりだいず みそ ツナ とうふ	こめ あぶら さとう さといも	キャベツ ブロッコリー コーン にんじん だいこん ながねぎ	620	25.3	20.0	1.9
22	水	むぎごはん	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あえもの のっぺいじる	ぎゅうにゅう さけ こうやどうふ みそ あおだいず とりにく ちくわ あつあげ	こめ おおむぎ あぶら さとう ごま ごまあぶら さといも でんぶん	しょうが にんじん たまねぎ きりぼしだいこん もやし こんにやく だいこん ながねぎ ほししいたけ ほうれんそう	598	25.9	15.9	2.2
23	木	ごはん	牛乳	【米・米粉】 こめパンこ ふりかけ とりにくのあまからやき こめこマカロニのサラダ こめだんごいりスープ	あおのり ぎゅうにゅう とりにく ツナ なると	こめ こめパンこ ごま さとう あぶら こめこ こめこマカロニ こめだんご	しょうが にんにく キャベツ こまつな コーン はくさい ながねぎ ほうれんそう	636	25.3	19.5	2.0
24	金	ごはん	牛乳	【さめ】 さめのフライ アスパラなの こんぶあえ かきたまじる	ぎゅうにゅう さめ みそ こんぶ かまぼこ たまご	こめ こむぎこ パンこ あぶら さとう でんぶん	にんじん もやし アスパラな はくさい ながねぎ	650	26.1	21.2	1.9
27	月	ごはん	牛乳	あつあげとキャベツの そぼろいため ローストパンプキン ツナとやさいのみそしる	ぎゅうにゅう ぶたにく だいず あつあげ とうふ ツナ みそ	こめ あぶら さとう でんぶん	しょうが にんじん キャベツ しめじ かぼちゃ はくさい ほうれんそう	622	24.9	20.0	1.6
28	火	ごはん	牛乳	ちくわのマヨチーズやき ごまサラダ わかめスープ	ぎゅうにゅう ちくわ チーズ あおだいず ツナ なると わかめ	こめ マヨネーズ ごまあぶら ごま	ほうれんそう もやし にんじん はくさい ながねぎ	616	24.2	21.2	2.3
29	水	こくとうパン	牛乳	オムレツ くきわかめのサラダ コンソメスープ みかんゼリー	ぎゅうにゅう たまご くきわかめ ベーコン	コッペパン くるぎとう さとう あぶら ごま じゃがいも でんぶん なたねあぶら だいずあぶら	キャベツ もやし にんじん コーン はくさい みかん	592	23.6	19.4	2.4
30	木	ごはん	牛乳	あじの おこのみやきふう ひじきとだいずのいりに とりやさいみそしる	ぎゅうにゅう あじ かつおぶし あおのり ひじき ちくわ だいず とりにく みそ	こめ マヨネーズ あぶら さとう じゃがいも	にんじん こんにやく だいこん さやいんげん ごぼう ほうれんそう ながねぎ	604	29.0	18.1	2.0
31	金	ツナカレー ごはん	のむ ヨーグルト プレーン	ししゃもフリッター ビーフンサラダ ふゆやさいのポトフ	ツナ のむヨーグルト ししゃも あおのり ウインナー だいず	こめ おおむぎ あぶら こむぎこ でんぶん さとう ビーフン ごまあぶら ごま じゃがいも こめこ	たまねぎ コーン キャベツ ほうれんそう にんじん だいこん はくさい ブロッコリー	597	23.3	14.2	2.2
【1月の名立産野菜】大根 白菜 長ねぎ さつまいも 里芋 かぼちゃ											

一食平均エネルギー：619 Kcal

たんぱく質：25.7 g

脂質：19.6 g

食塩：2.0 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。ご了承ください。