

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
7	火	ごはん	牛乳	セルフの豚キムチ丼 ローストポテト 厚揚げのみそ汁	牛乳 豚肉 昆布 味噌 厚揚げ わかめ 大豆	米 米油 砂糖 でん粉 じゃがいも	しょうが にんにく しらたき 玉ねぎ 白菜 だいこん にんじん 長ねぎ にら えのきたけ	762	28.7
8	水	ごはん	牛乳	厚焼き卵 いそマヨあえ みそおでん	牛乳 卵 のり 厚揚げ 一口がんも ちくわ 昆布 味噌	米 砂糖 ノンエッグマヨネーズ 里いも でん粉	にんじん もやし ほうれん草 だいこん こんにゃく	773	29.2
9	木	麦ごはん	牛乳	ミートボールカレー こんにゃくツナサラダ	牛乳 ベーコン 鶏肉 豚肉 大豆 わかめ ツナ	米 精麦 米油 じゃがいも でん粉 水あめ カレールウ ごま油	しょうが にんにく 玉ねぎ にんじん エリンギ キャベツ こんにゃく	783	24.9
10	金	ごはん	牛乳	【スキーの日献立】 さけの塩こうじ焼き たくあんごま炒め スキー汁	牛乳 さけ さつま揚げ 豚肉 豆腐 大豆 味噌	米 ごま油 砂糖 ごま さつまいも	にんじん もやし たくあん さやいんげん とうがらし だいこん こんにゃく しいたけ ごぼう 長ねぎ	795	32.9
14	火	ごはん	牛乳	ししゃもの青のり揚げ コーンおひたし 雪見汁	牛乳 ししゃも 青のり かまぼこ 油揚げ	米 小麦粉 ノンエッグマヨネーズ 米油 でん粉	キャベツ ほうれん草 ホールコーン にんじん 白菜 えのきたけ こんにゃく だいこん 長ねぎ	734	26.4
15	水	ごはん	牛乳	ちくわのマヨ一味やき こんぶあえ 治部煮	牛乳 ちくわ 昆布 鶏肉	米 ごま油 でん粉 ノンエッグマヨネーズ 里いも すだれ麩 砂糖	とうがらし にんじん もやし ほうれん草 しょうが だいこん たけのこ 干しいたけ 水菜	735	28.5
16	木	丸パン	牛乳	ハンバーグ赤ワインソース ブロッコリーのガーリックソテー 白菜の豆乳クリームシチュー	牛乳 鶏肉 豚肉 大豆たんぱく ベーコン 白いんげん豆 無調整豆乳	パン 牛脂 でん粉 砂糖 米油 じゃがいも 米粉	玉ねぎ しょうが にんにく にんじん キャベツ エリンギ ブロッコリー 白菜 ホールコーン	742	32.9
17	金	麦ごはん	牛乳	セルフのキムチビビンバ (肉炒め、ナムル) もずくのかき卵スープ いよかんゼリー	牛乳 豚肉 昆布 豆腐 もずく 卵	米 精麦 ごま油 砂糖 でん粉	しょうが にんにく しらたき えのきたけ 白菜 だいこん にんじん もやし ほうれん草 長ねぎ いよかん	732	30.4
1月20日（月）～24日（金） 給食週間「上越の魅力再発見！～上越市合併20周年～」									
20	月	ソフト麺	牛乳	【発酵食品】 発酵のまち上越のうどんスープ もやしとツナののり酢あえ もちもち甘酒ココア蒸しパン	牛乳 豚肉 味噌 ツナ のり	ソフトめん 米油 小麦粉 米粉 砂糖 甘酒	しょうが にんじん だいこん 白菜 えのきたけ 長ねぎ もやし ほうれん草	774	32.3
21	火	ごはん	牛乳	【上越の食文化 さめ】 さめのからあげごまケチャップソース ひじきと打ち豆の炒り煮 なめこのみそ汁	牛乳 さめ 豚肉 ひじき 打ち豆 厚揚げ 大豆 味噌	米 でん粉 米粉 米油 砂糖 ごま	しょうが にんじん こんにゃく たけのこ だいこん 玉ねぎ なめこ 長ねぎ	809	30.7
22	水	ごはん	牛乳	【雪国の保存食】 セルフのさけみそそぼろ丼 切り干し大根の和え物 雪室野菜ののっぺい	牛乳 高野豆腐 さけ 青大豆 味噌 鶏肉 油揚げ ちくわ	米 米油 ごま油 里いも でん粉	しょうが にんじん 玉ねぎ キャベツ ほうれん草 切干大根 だいこん こんにゃく 干しいたけ さやえんどう	738	31.8
23	木	ごはん	牛乳	【大豆・味噌】 厚揚げと大豆のみそケチャップがらめ みそドレッシングサラダ 冬野菜のみそ汁	牛乳 厚揚げ 大豆 味噌 油揚げ	米 でん粉 米油 砂糖 ごま油 じゃがいも	にんじん もやし ブロッコリー ホールコーン だいこん 白菜 長ねぎ	764	25.1
24	金	ごはん	牛乳	【米・米粉】 鶏肉の米パン粉焼き 米粉マカロニ入りポテトサラダ お餅と白菜のとろりスープ	牛乳 鶏肉 味噌 ハム 豆腐 わかめ	米 米パン粉 米油 じゃがいも 米粉 米粉マカロニ ノンエッグマヨネーズ	にんにく キャベツ にんじん 白菜 えのきたけ	802	30.7
27	月	ゆでうどん	ほっこり乳 プレーン	マーボー麺スープ ポークしゅうまい 春雨サラダ	発酵乳プレーン 豚肉 大豆 豆腐 味噌 鶏肉	うどん 砂糖 米油 でん粉 パン粉 小麦粉 水あめ 春雨 ごま油 ラード	にんにく にんじん 玉ねぎ メンマ 長ねぎ しょうが キャベツ ほうれん草	758	31.3
28	火	ごはん	牛乳	焼き鳥炒め ツナあえ 塩こうじスープ	牛乳 鶏肉 味噌 ツナ 厚揚げ 糸かまぼこ わかめ	米 米油 でん粉 砂糖 ごま油 じゃがいも	しょうが にんにく 玉ねぎ しらたき 長ねぎ にんじん もやし ほうれん草 白菜	742	28.4
29	水	ごはん	牛乳	笹かまのカレーマヨ焼き 茎わかめのきんぴら 大根と油揚げのみそ汁	牛乳 笹かまぼこ 豚肉 茎わかめ 油揚げ 豆腐 大豆 味噌	米 じゃがいも ノンエッグマヨネーズ ごま油 砂糖	にんじん ごぼう こんにゃく メンマ だいこん 長ねぎ	762	29.7
30	木	黒糖パン	牛乳	フィッシュ・アンド・チップス (タラから揚げ・ローストポテト・個装ノンエッグ タルタルソース) 海藻サラダ スコッチブロス (野菜と大麦のスープ)	牛乳 たら 大豆 ひじき 茎わかめ 昆布 ベーコン えんどう ガルバンゾ レンズ豆 小豆	パン 黒砂糖 じゃがいも でん粉 米油 ごま油 押麦 もち麦 玄米 赤米 たかきび	きゅうり レモン汁 もやし こんにゃく ホールコーン にんじん 玉ねぎ キャベツ ほうれん草	758	31.1
31	金	ごはん	牛乳	さばの香味焼き ゆかりあえ かぼちゃのほうとう	牛乳 さば 豚肉 油揚げ 焼き豆腐 味噌	米 ごま油 ほうとうめん	しょうが 長ねぎ にんじん キャベツ もやし ゆかり粉 だいこん 白菜 かぼちゃ	777	34.2

一食平均エネルギー：763 Kcal

たんぱく質：30.0 g

脂質：19.9 g

食塩：2.5 g

※献立は、食材料の入荷状況や0157・ノロウィルス対策等のため変更する場合があります。