

令和7年 1月分

学校給食献立表

〔牧中学校〕上越市教育委員会

日	曜	献立名		使用材料名			エネルギー Kcal	たんぱく質 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	麦ごはん	牛乳	ひき肉と大豆のカレー 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 ジャがいも 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	830	28.7
9	木	ごはん	牛乳	セルフの焼肉丼 青のりポテト 厚揚げのみそ汁	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 でんぷん ジャがいも	玉ねぎ えのきたけ ピーマン にんにく しらたき はくさい にんじん 長ねぎ	713	30.2
10	金	ごはん	牛乳	【ふるさと献立】 ししゃものごま揚げ おかかあえ スキージ	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	754	31.5
14	火	ごはん	牛乳	さばのみそ煮 れんこんサラダ 白玉雑煮	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	762	32.3
15	水	中華麺	牛乳	ちゃんぽんめんスープ 焼き餃子 中華サラダ	牛乳 豚肉 なたね 鶏肉	中華麺 米油 でんぷん 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 たら ★切干大根 小松菜	813	33.1
16	木	ごはん	牛乳	ちくわのカレー揚げ ごまあえ みそけんちん汁	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 ジャがいも 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	765	27.2
17	金	黒糖 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 白菜のクリームシチュー	牛乳 卵 ひじき 鶏肉 白いんげん豆	パン 黒砂糖 砂糖 米油 ジャがいも 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	736	32.7
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】 セルフの鮭そぼろ丼 切干大根のサラダ のっぺい汁	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 でんぷん	しょうが にんじん たまねぎ キャベツ こまつな ★切干大根 ★干しいたけ たけのこ こんにゃく	731	31.5
21	火	ごはん	牛乳	【さめ】 サメたれカツ アスパラ菜の昆布あえ 打ち豆のみそ汁	牛乳 さめ 昆布 豆腐 打ち豆 みそ	米 パン粉 小麦粉 米油 砂糖 ジャがいも	キャベツ ★アスパラ菜 にんじん ★だいこん 長ねぎ	709	29.4
22	水	ごはん	牛乳	【米・米粉】 鶏肉の和風米粉パン粉焼き 米粉マカロニのサラダ おもち入りスープ	牛乳 鶏肉 みそ かつお節 青のり なたね	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	718	28.0
23	木	ごはん	牛乳	【発酵食品】 発酵のまち上越のうま煮どんぶり ゆかりあえ 酒粕と米粉のもちもちマフィン	牛乳 豚肉 みそ 豆乳 あずき	米 米油 砂糖 でんぷん 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 ★干しいたけ もやし キャベツ こまつな 赤じそ	771	29.2
24	金	ごはん	牛乳	【みそ・大豆】 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 みそ 豚肉 油揚げ	米 でんぷん 米油 砂糖 ごま油 ジャがいも	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	759	29.0
27	月	ごはん	牛乳	厚焼きたまご ひじきの炒め煮 めぎすのつみれ汁	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	716	32.8
28	火	ごはん	牛乳	いかのカレーマヨやき のりずあえ おでん風煮	牛乳 いか のり ちくわ 厚揚げ うずら卵 さつまいも 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	714	35.4
29	水	ごはん	牛乳	厚揚げの薬味ソースがけ 野菜とベーコンの炒め物 中華風たまごスープ	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 ジャがいも でんぷん	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	709	29.1
30	木	ごはん	牛乳	鶏肉の香味焼き アーモンド和え 大根と白菜のみそ汁	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	714	29.0
31	金	丸パン	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 でんぷん 米油 タルタルソース 米油 ジャがいも	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	727	28.7

一食平均エネルギー:744 Kcal

たんぱく質:30.5 g

脂質:20.6 g

食塩:2.6 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。