

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		
7	火	ごはん	牛乳	ハンバーグおろしソース 和風ポテトサラダ わかめのみそ汁	牛乳 鶏肉 豚肉 かつお節 豆腐 わかめ みそ 大豆	米 砂糖 かたくり粉 じゃがいも ノンエッグマヨネーズ	たまねぎ だいこん きゅうり にんじん コーン はくさい えのきたけ 長ねぎ	718	27.9
8	水	ごはん	牛乳	ししゃものごま天ぷら(2尾) 小松菜の千草あえ 里芋のけんちん汁	牛乳 ししゃも たまご 厚揚げ	米 小麦粉 ノンエッグマヨネーズ ごま 油 砂糖 さといも ごま油	こまつな にんじん キャベツ だいこん ごぼう こんにゃく 長ねぎ	769	28.7
9	木	ごはん	牛乳	鯖のみそ煮 れんこんサラダ 白玉雑煮	牛乳 さば みそ ハム 鶏肉 ちくわ 油揚げ	米 砂糖 油 ごま 白玉だんご	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	839	30.9
10	金	ごはん	牛乳	お豆とひき肉のカレー 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 じゃがいも 油 カレールウ	にんじん 玉ねぎ しょうが にんにく こんにゃく もやし きゅうり	806	29.0
14	火	中華めん	牛乳	ちゃんぽんめんスープ 焼きギョウザ(2個) 切干大根サラダ	牛乳 豚肉 かまぼこ 鶏肉	中華めん かたくり粉 小麦粉 砂糖 油 ごま油	はくさい にんじん 玉ねぎ もやし メンマ コーン きくらげ しょうが にんにく にら 切り干し大根 キャベツ 小松菜	804	32.9
15	水	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 たまご ひじき 鶏肉 白いんげん豆	パン 黒砂糖 砂糖 油 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 玉ねぎ はくさい	833	32.9
16	木	ごはん	牛乳	【ふるさと献立】 鱈のピリ辛ソース ほうれん草のマヨネーズあえ スキー汁	牛乳 たら 豚肉 豆腐 みそ 大豆	米 かたくり粉 油 砂糖 ノンエッグマヨネーズ さつまいも	長ねぎ もやし ほうれん草 にんじん だいこん ごぼう こんにゃく	748	31.3
17	金	ごはん	牛乳	セルフの焼肉丼 青のりポテト 豆腐のみそ汁	牛乳 豚肉 青のり 豆腐 わかめ みそ 大豆	米 油 砂糖 ごま油 かたくり粉 じゃがいも	にんにく 玉ねぎ こんにゃく えのきたけ ビーマン にんじん はくさい 長ねぎ	728	27.9

【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	牛乳	【保存食】 セルフの鮭そぼろ丼 雪室野菜のサラダ のっぺい汁	牛乳 さけ 青大豆 高野豆腐 みそ ハム 鶏肉 かまぼこ 厚揚げ	米 油 砂糖 ごま さといも かたくり粉	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 長ねぎ	721	33.0
21	火	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	米 かたくり粉 油 砂糖 ごま油 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 長ねぎ	770	27.7
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 おもちゃ入りスープ	牛乳 鶏肉 みそ かつお節 青のり 油揚げ なた	米 米粉パン粉 米粉マカロニ 砂糖 油 トック ごま油	キャベツ こまつな コーン たまねぎ もやし メンマ 長ねぎ レモン汁	708	30.9
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	米 油 砂糖 かたくり粉 米粉 小豆 酒かす	こんにゃく にんじん 玉ねぎ はくさい きくらげ チンゲンサイ もやし キャベツ 赤しそ	809	27.7
24	金	ごはん	牛乳	【さめ】 サメたれカツ アスパラ菜のごま昆布あえ 打ち豆のみそ汁	牛乳 さめ 塩昆布 大豆 豆腐 みそ	米 パン粉 小麦粉 油 砂糖 ごま じゃがいも	アスパラ菜 キャベツ もやし だいこん にんじん 長ねぎ	750	27.1
27	月	ごはん	牛乳	厚焼きたまご ひじきの炒め煮 めぎすだんごのキムチ汁	牛乳 たまご ひじき 油揚げ ちくわ 大豆 めぎす あじ 豆腐 みそ	米 砂糖 油 かたくり粉	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 長ねぎ キムチ	711	32.5
28	火	ごはん	牛乳	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	牛乳 いか ツナ のり さつま揚げ がんもどき 厚揚げ うずらたまご 昆布	米 砂糖 ノンエッグマヨネーズ	ほうれん草 もやし だいこん にんじん こんにゃく	777	36.5
29	水	丸パン (セルフのフイツ シュバーガー)	牛乳	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	牛乳 ほき ベーコン 大豆	パン パン粉 小麦粉 油 ノンエッグタルタルソース じゃがいも かたくり粉	キャベツ きゅうり ブロッコリー にんじん 玉ねぎ はくさい	790	31.6
30	木	ごはん	牛乳	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	牛乳 鶏肉 豆腐 油揚げ わかめ みそ 大豆	米 砂糖 ごま油 アーモンド	にんにく しょうが 長ねぎ ほうれん草 もやし にんじん だいこん たまねぎ	722	30.5
31	金	ごはん	牛乳	厚揚げの薬味ソースがけ(2個) 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 鶏肉 たまご	米 砂糖 ごま油 油 じゃがいも かたくり粉	長ねぎ しょうが キャベツ ほうれん草 コーン はくさい えのきたけ チンゲンサイ	700	29.1

一食平均エネルギー：761 Kcal

たんぱく質：30.5 g

脂質：22.3 g

食塩：2.6 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

旬の食材をおいしくいただきます！