

令和7年 1月分

学 校 給 食 献 立 表

〔大潟町中〕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		
8	水	ツナカレーごはん	牛乳	オムレツ ビーフンサラダ 塩こうじポトフ	ツナ 牛乳 卵 ウインナー	米 米油 でんぷん 砂糖 大豆油 ビーフン ノンエッグマヨネーズ じゃがいも なたね油	玉ねぎ コーン にんじん 小松菜 もやし キャベツ	804	26.1
9	木	ごはん	牛乳	あじのお好み焼き風味 ごまあえ キムチ豚汁	牛乳 あじ かつお節 青のり 豚肉 豆腐 大豆 みそ	米 ノンエッグマヨネーズ ごま 砂糖 じゃがいも	小松菜 にんじん もやし 玉ねぎ 白菜 キムチ 長ねぎ	755	35.9
10	金	ごはん	牛乳	【スキーの日こんだて】 ぶりの竜田揚げ おひたし スキー汁	牛乳 ぶり 豚肉 豆腐 みそ	米 砂糖 米粉 でんぷん 米油 ごま ごま油 さつまいも	しょうが もやし にんじん キャベツ 大根 こんにゃく ごぼう 干しいたけ 長ねぎ	847	34.5
14	火	麦ごはん	牛乳	ミートボールハヤシライス こんにゃくとかいそうのサラダ ヨーグルト	牛乳 鶏肉 わかめ ヨーグルト	米 大麦 米油 砂糖 じゃがいも ハヤシルウ ごま油 ごま	しょうが にんにく 玉ねぎ にんじん エリンギ トマト サラダこんにゃく コーン キャベツ	841	24.8
15	水	丸パン	発酵乳 (マスカット)	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	スキムミルク 鶏肉 豚肉 ウインナー 大豆 みそ	丸パン 水あめ 米粉 でんぷん 米油 砂糖 じゃがいも ラード	ぶどう キャベツ 玉ねぎ ブロッコリー コーン にんにく 大根 にんじん エリンギ トマト パセリ	736	30.3
16	木	ごはん	牛乳	さばのピリ辛焼き だいこんのきんぴら かき卵みそ汁	牛乳 さば さつま揚げ 卵 わかめ みそ	米 砂糖 米油 ごま じゃがいも	しょうが にんじん 大根 こんにゃく 玉ねぎ えのきたけ	754	32.5
17	金	キムたくごはん	牛乳	カムカムウィーク3の2リクエスト献立 とりのからあげ ポテトサラダ 豚汁 クレープ	ベーコン 牛乳 鶏肉 ハム 豚肉 豆腐 みそ 豆乳 大豆	米 ごま油 でんぷん 米粉 米油 じゃがいも ノンエッグマヨネーズ 砂糖 大豆油 水あめ	キムチ たくあん にんにく しょうが キャベツ にんじん コーン 大根 白菜 こんにゃく 長ねぎ	894	32.2
20	月	ごはん	牛乳	セルフの鮭そぼろ丼 切干大根の和えもの のっぺい汁	牛乳 高野豆腐 鮭 みそ 鶏肉 ちくわ 厚揚げ	米 米油 砂糖 ごま ごま油 さといも でんぷん	しょうが にんじん 玉ねぎ 枝豆 切干大根 キャベツ 小松菜 コーン 大根 干しいたけ こんにゃく	745	30.1
21	火	ごはん	牛乳	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 じゃがいもとわかめのみそ汁	牛乳 厚揚げ 大豆 みそ ツナ 油揚げ わかめ	米 米油 砂糖 じゃがいも	キャベツ ブロッコリー コーン 大根 長ねぎ	749	27.8
22	水	ごはん	牛乳	サメたれカツ アスパラ菜の昆布和え 打ち豆のみそ汁	牛乳 さめ 昆布 豆腐 打ち豆 みそ	米 小麦粉 パン粉 米油 砂糖 ごま油 じゃがいも	にんじん キャベツ もやし アスパラ菜 大根 えのきたけ 長ねぎ	819	32.4
23	木	ソフト麺	牛乳	発酵のまち上越のうどんスープ ゆかり和え あまざけココアむしパン	牛乳 鶏肉 豆乳 みそ	ソフトめん 米油 ねりごま ごま 酒かす 小麦粉 米粉 ココア 砂糖 甘酒	しょうが にんにく にんじん 玉ねぎ 白菜 長ねぎ もやし キャベツ 赤しそ	838	34.0
24	金	ごはん	牛乳	手作りサクサクふりかけ 鶏肉の甘辛焼き 米粉マカロニのサラダ 米団子入りスープ	青のり 牛乳 鶏肉 ハム なんと	米 米パン粉 ごま 砂糖 米油 米粉 米粉マカロニ ノンエッグマヨネーズ 米団子 ごま油	しょうが にんにく キャベツ コーン もやし 玉ねぎ メンマ 長ねぎ	816	29.6
27	月	ごはん	牛乳	厚揚げとキャベツの味噌炒め コーンポテト めぎすのつみれ汁	牛乳 豚肉 厚揚げ みそ 豆腐 めぎす 大豆	米 米油 でんぷん じゃがいも	しょうが キャベツ 玉ねぎ にんじん コーン えのきたけ 白菜 ごぼう 長ねぎ	747	31.2
28	火	ごはん	牛乳	いわしのカリカリフライ のり酢あえ あまみそそぼろ肉じゃが	牛乳 いわし のり 豚肉 大豆 厚揚げ みそ	米 じゃがいも でんぷん 米粉 米油 砂糖	もやし 小松菜 にんじん コーン 玉ねぎ こんにゃく しょうが	849	30.1
29	水	こくとうパン	牛乳	ツナポテトグラタン 青大豆サラダ だいこんスープ	牛乳 ツナ 豆乳 豆乳シュレッド 青大豆 わかめ ハム	コッペパン 黒砂糖 米油 じゃがいも 米粉 砂糖 ごま マカロニ	玉ねぎ ほうれん草 もやし コーン 大根 にんじん 小松菜	734	29.3
30	木	ごはん	牛乳	太巻き玉子 ひじきと大豆の炒り煮 鶏野菜みそ汁	牛乳 卵 大豆 ひじき さつま揚げ 鶏肉 みそ	米 砂糖 小麦でん粉 米油 じゃがいも	にんじん こんにゃく ごぼう キャベツ 長ねぎ	720	28.0
31	金	ごはん	牛乳	セルフのツナたまそぼろ丼 オータムポエムとわかめのごま酢和え 和風カレースープ	牛乳 ツナ 大豆 卵 わかめ 豚肉 厚揚げ	米 米油 でんぷん 砂糖 ごま カレールウ	にんじん アスパラ菜 キャベツ コーン にんにく 玉ねぎ 大根	834	32.8

一食平均エネルギー: 793 Kcal

たんぱく質: 30.7 g

脂質: 23.4 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。ご了承ください。