

日	曜	献 立 名			使 用 材 料 名			エネルギー Kcal	たん白質 g	脂質 g	食塩 相当量 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	麦ごはん	牛乳	エッグハヤシライス こんにやくとわかめのサラダ ヨーグルト	牛乳 豚肉 大豆 うずら卵 わかめ ヨーグルト	米 大麦 米油 米粉 じゃがいも ハヤシルウ 砂糖 ごま油 ごま	しょうが にんにく 玉ねぎ しめじ 白菜 トマト缶 コーン サラダこんにやく キャベツ	830	27.6	24.6	2.1
8	水	ごはん	牛乳	めぎすのごま味噌焼き のり酢あえ 大根と里芋のそぼろ煮	牛乳 めぎす みそ のり 豚肉 大豆 厚揚げ	米 ごま 砂糖 米油 さといも でんぷん	もやし ほうれん草 にんじん 玉ねぎ 大根 さやいんげん しょうが	771	35.5	18.9	2.3
9	木	ごはん	牛乳	厚焼き玉子 青大豆サラダ キムチ豚汁	牛乳 卵 青大豆 豚肉 豆腐 大豆 みそ	米 砂糖 米油 じゃがいも でんぷん なたね油	キャベツ 小松菜 コーン にんじん 大根 キムチ 長ねぎ	765	31.5	20.2	2.3
☆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】 ぶりの竜田揚げ ごまおひたし 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 さつまいも	しょうが もやし にんじん ほうれん草 大根 こんにやく ごぼう 干ししいたけ 長ねぎ	854	34.5	30.4	2.2
14	火	麦ごはん	牛乳	中華あんかけライス 高野豆腐のコロコロ揚げ のり塩キャベツ	牛乳 豚肉 なんと うずら卵 高野豆腐 きな粉 青のり	米 大麦 米油 でんぷん ごま油 砂糖	にんにく しょうが にんじん 玉ねぎ メンマ 干ししいたけ 白菜 ほうれん草 もやし キャベツ	778	27.8	24.2	1.9
15	水	丸パン	牛乳	焼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	牛乳 鶏肉 豚肉 ベーコン 大豆 みそ	丸パン 米粉 でんぷん 米油 砂糖 じゃがいも ラード	キャベツ 玉ねぎ 小松菜 コーン にんにく にんじん 大根 エリンギ トマト缶 パセリ	789	33.3	29.2	3.6
16	木	ごはん	牛乳	さばの塩焼き 大根のきんぴら かき卵みそ汁	牛乳 さば さつま揚げ 卵 わかめ みそ	米 米油 砂糖 ごま じゃがいも	にんじん 大根 こんにやく さやいんげん えのきたけ 長ねぎ	761	33.6	21.6	2.4
17	金	ごはん	牛乳	やみつきちキン 白雪和え 和風カレースープ	牛乳 鶏肉 豆腐 厚揚げ	米 砂糖 ごま油 マヨネーズ ごま 米油 カレールウ	にんにく しょうが にんじん ほうれん草 コーン 大根 ブロッコリー	805	35.4	27.8	2.1
☆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	ソフト麺	牛乳	【発酵食品】 発酵のまち上越のスープ ゆかり和え 上越産酒粕のココア蒸しパン	牛乳 鶏肉 みそ 豆乳	ソフトめん 米油 酒かす ねりごま 砂糖 米粉 ココア	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 小松菜 赤しそ	772	32.0	16.6	2.3
21	火	ごはん	牛乳	【味噌・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 炒り大豆 みそ ツナ 豆腐	米 米油 砂糖 さといも	キャベツ ブロッコリー コーン にんじん 大根 長ねぎ	767	29.9	22.7	2.4
22	水	麦ごはん	牛乳	【保存食】 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 青大豆 みそ 鶏肉 ちくわ 厚揚げ	米 大麦 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 切干大根 もやし ほうれん草 大根 干ししいたけ こんにやく 長ねぎ	747	31.0	18.1	2.6
23	木	ごはん	牛乳	【米・米粉】 米パン粉ふりかけ 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 ツナ なんと	米 米パン粉 ごま 砂糖 米油 米粉 米粉マカロニ 米団子	しょうが にんにく キャベツ 小松菜 コーン 白菜 長ねぎ ほうれん草	793	31.1	22.9	2.4
24	金	ごはん	牛乳	【さめ】 さめのフライ アスパラ菜の昆布和え かきたま汁	牛乳 さめ 卵 みそ 昆布 かまぼこ	米 小麦粉 パン粉 米油 砂糖 でんぷん	にんじん もやし アスパラ菜 白菜 長ねぎ	849	34.1	26.7	2.5
27	月	ごはん	牛乳	厚揚げとキャベツのそぼろ炒め ローストポテト ツナと野菜のみそ汁	牛乳 豚肉 大豆 厚揚げ 豆腐 ツナ みそ	米 米油 砂糖 でんぷん じゃがいも	しょうが にんじん キャベツ しめじ 白菜 ほうれん草	766	30.2	23.1	2.0
28	火	ごはん	牛乳	ちくわのマヨチーズ焼き ごまサラダ わかめスープ	牛乳 ちくわ チーズ 青大豆 ツナ なんと うずら卵 わかめ	米 マヨネーズ ごま油 ごま	ほうれん草 もやし にんじん 白菜 長ねぎ	792	30.9	26.2	2.9
29	水	こくとうパン	牛乳	オムレツ 茎わかめのサラダ コンソメスープ みかんゼリー	牛乳 卵 茎わかめ ベーコン	コッペパン 黒砂糖 砂糖 米油 ごま じゃがいも でんぷん なたね油 大豆油	キャベツ もやし にんじん コーン 白菜 みかん	755	28.8	22.2	3.2
30	木	ごはん	牛乳	あじのお好み焼き風 ひじきと大豆の炒り煮 鶏野菜みそ汁	牛乳 あじ かつお節 青のり ひじき ちくわ 大豆 鶏肉 みそ	米 マヨネーズ 米油 砂糖 じゃがいも	にんじん こんにやく さやいんげん 大根 ごぼう ほうれん草 長ねぎ	755	35.4	20.5	2.4
31	金	ツナカレー ごはん	飲む 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 冬野菜のポトフ	ツナ 飲むヨーグルト ししゃも 青のり ウインナー 大豆	米 大麦 米油 小麦粉 でんぷん 砂糖 ビーフン ごま油 ごま じゃがいも 米粉	玉ねぎ コーン キャベツ ほうれん草 にんじん 大根 白菜 ブロッコリー	752	27.9	17.6	2.6
【1月の名立産野菜】 大根 白菜 長ねぎ さつまいも 里芋 干し椎茸											