

学校給食献立表

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			
1月	ソフト麺	牛乳	ぽかぽかあんかけスープ 野菜入り肉しゅうまい 茎わかめとこんにゃくのサラダ	牛乳 豚肉 鶏肉 大豆たんぱく 茎わかめ	ソフトめん 米油 でん粉 ラード 小麦粉 砂糖 ごま油	しょうが にんじん メンマ はくさい もやし 長ねぎ コーン こんにゃく キャベツ	761	31.5	
2火	ごはん	牛乳	上越産大豆入りコロッケ れんこんのきんぴら 冬野菜の塩麹汁	牛乳 大豆 豚肉 さつま揚げ 鶏肉 油揚げ	米 じゃがいも パン粉 小麦粉 米油 ごま油 砂糖	玉ねぎ にんじん れんこん こんにゃく さやいんげん ごぼう だいこん はくさい 長ねぎ	741	23.6	
3水	ごはん	牛乳	ししゃもの青のり焼き キャベツと水菜のごまたくあんあえ 発酵のまちの酒かす豚汁	牛乳 ししゃも 青のり 豚肉 厚揚げ 大豆 味噌	米 米油 ごま さつまいも	キャベツ もやし 水菜 だいこん にんじん たまねぎ 長ねぎ こんにゃく	752	31.4	
4木	黒糖パン(小麦)	牛乳	オムレツの赤ワインソース アスパラ菜とパスタのソテー 青大豆と玉ねぎのスープ	牛乳 卵 ツナ ベーコン 青大豆	パン 黒砂糖 でん粉 砂糖 米油 スパゲッティ オリーブ油 じゃがいも	にんにく キャベツ コーン アスパラ菜 にんじん たまねぎ えのきたけ	795	32.6	
5金	ごはん	牛乳	ちくわの一味マヨ焼き 切干大根の五目炒め 里芋となめこのみそ汁 ヨーグルト	牛乳 ちくわ 豚肉 厚揚げ 冷凍わかめ 大豆 味噌 ヨーグルト 脱脂粉乳 ゼラチン	米 ノンエッグマヨネーズ 米油 砂糖 ごま油 里いも	切干大根 にんじん メンマ 干ししいたけ ピーマン にんにく はくさい なめこ 長ねぎ ブルーン	827	31.6	
8月	ゆで中華麺	牛乳	みそコーンラーメンスープ ミニ春巻き ほうれん草の磯マヨあえ	牛乳 豚肉 なると 味噌 のり	中華めん 米油 豚脂 春雨 小麦粉 米粉 砂糖 ノンエッグマヨネーズ	にんにく しょうが たまねぎ にんじん キャベツ メンマ コーン 長ねぎ とうがらし 玉ねぎ ほうれん草 もやし	865	31.9	
9火	ごはん	牛乳	いわしのカリカリ焼き 大豆とひじきの炒り煮 さつまいもと厚揚げのみそ汁	牛乳 いわし 豚肉 ひじき 大豆 厚揚げ 味噌	米 じゃがいも 米粉 水あめ なたね油 米油 砂糖 さつまいも	しょうが にんじん こんにゃく さやいんげん だいこん えのきたけ 小松菜	809	31.2	
10水	ごはん	牛乳	「減塩の日」 さばの辛みそ焼き こんぶあえ 車麩入りすき焼き煮	牛乳 鮭 味噌 昆布 豚肉 焼き豆腐	米 ごま油 米油 麦 砂糖	しょうが にんじん もやし ほうれん草 はくさい しらたき えのきたけ 長ねぎ	783	38.2	
11木	米ごはん(米90g)	牛乳	根菜チキンカレー わかめとツナのサラダ	牛乳 鶏肉 大豆 わかめ ツナ	米 精麦 米油 里いも カレールウ	にんにく しょうが たまねぎ にんじん れんこん しめじ キャベツ きゅうり	805	27.6	
12金	ごはん	牛乳	高野豆腐とタラのねぎみそ ソースがらめ ゆかりあえ 沢煮椀	牛乳 たら 高野豆腐 味噌 油揚げ 糸かまぼこ	米 でん粉 米油 砂糖 春雨	長ねぎ キャベツ きゅうり もやし ゆかり粉 にんじん たまねぎ たけのこ えのきたけ さやえんどう	780	27.1	
15月	ゆでうどん	はつこう乳ブレーフ	ちゃんぽんスープ ローストおさつ 小松菜とツナのナムル	発酵乳 脱脂粉乳 豚肉 なると ツナ	うどん 砂糖 米油 さつまいも ごま油	しょうが にんじん たまねぎ はくさい メンマ 長ねぎ 切干大根 もやし 小松菜	742	25.1	
16火	ごはん	牛乳	いかの味噌焼き 茎わかめのカレー炒め 里芋と大根のそぼろ煮	牛乳 いか 味噌 茎わかめ さつま揚げ 豚肉 大豆 厚揚げ	米 米油 砂糖 里いも でん粉	長ねぎ にんじん ごぼう こんにゃく しょうが たまねぎ だいこん さやえんどう	768	36.6	
17水	ごはん	牛乳	【食育の日献立 北海道】 鮭のちゃんちゃん焼き ちゃんちゃん野菜だれ (あとがけ) いももち汁	牛乳 鮭 味噌 厚揚げ	米 米油 砂糖 でん粉 じゃがいも	にんじん たまねぎ キャベツ コーン ごぼう えのきたけ 長ねぎ	782	31.1	
18木	丸パン(小麦)	牛乳	【ふるさと献立 上越のサメ食文化】 セルフさめのから揚げバーガー ^{はつこう} ブロッコリーのサラダ 白菜と肉団子の具たくさんスープ	牛乳 さめ 鶏肉 豚肉 大豆たんぱく	パン でん粉 米粉 米油 砂糖 じゃがいも 水あめ	しょうが にんにく もやし ブロッコリー にんじん たまねぎ はくさい 玉ねぎ	765	32.9	
19金	ごはん	牛乳	ぎょうざ ほうれん草の中華風サラダ 塩麹の麻婆豆腐 いちごクレープ	牛乳 豚肉 鶏肉 大豆 豆腐	米 ラード 小麦粉 大豆油 砂糖 春雨 ごま油 米油 でん粉 いちごクレープ	キャベツ 玉ねぎ にら しょうが にんじん ほうれん草 にんにく たまねぎ 長ねぎ	866	30.2	
22月	ごはん	牛乳	厚焼き玉子 たくあん炒め ほうとう汁	牛乳 卵 さつま揚げ 鶏肉 豆腐 大豆 味噌	米 砂糖 ごま油 ほうとう麺	にんじん こんにゃく もやし だいこん さやいんげん はくさい かぼちゃ 長ねぎ	742	28.0	
23火	ごはん	牛乳	チキンカツ ツナ入りフレンチサラダ クリスマスミネストローネ	牛乳 大豆 ツナ 鶏肉 ワインナー いんげん豆	米 じゃがいも 米粉 でん粉 砂糖 米油	キャベツ きゅうり コーン たまねぎ にんじん しめじ ブロッコリー トマト	774	29.0	
24水	ごはん	牛乳	セルフのピリ辛豚丼 三色おひたし 里芋と打ち豆のみそ汁	牛乳 豚肉 味噌 厚揚げ 打ち豆 大豆	米 米油 砂糖 でん粉 ごま油 里いも	しょうが にんにく たまねぎ しらたき にら にんじん もやし ほうれん草 だいこん 長ねぎ	747	31.0	

一食平均エネルギー : 784 Kcal

たんぱく質 : 30.6 g

脂質 : 21.3 g

食塩 : 2.5 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。

【食育の日献立:北海道】

旬の鮭を使った、北海道の郷土料理「ちゃんちゃん焼き」を味わいます。

また、じゃがいもの生産量日本一を誇る、北海道で生まれた「いももち汁」も登場します。

冬の北海道をいただきましょう！

【ふるさと献立:上越のサメ食文化】

上越の冬と言えば、「サメ」ですね。上越ならではの食文化を未来につないでいきたい。そのような思いで、給食にサメ料理を出しています。12月はサメをから揚げにして、セルフのバーガーにします。お楽しみに♪



上越市食育推進
キャラクター
もぐもぐジョッピー