

日	曜	献 立 名			使 用 材 料 名			エネルギー	たん白質
		主食	飲み物	お か ず	血や肉になるもの(赤)	熱や力になるもの(黄)	体の調子を整えるもの(緑)	Kcal	g
1	月	ごはん	牛乳	とりにくところやどうふのあげにおかかあえ わかめのみそしる	ぎゅうにゅう とりにく こうやどうふ わかめ かつおぶし あぶらあげ みそ だいず	こめ でんぷん こめこ こめあぶら さとう じゃがいも	ながねぎ キャベツ もやし にんじん たまねぎ えのきたけ	623	26.1
2	火	ごはん	牛乳	あつあげとキャベツの ごまみそいため あおのりローストポテト ワントンスープ	ぎゅうにゅう ぶたにく あつあげ みそ あおのり なた	こめ こめあぶら でんぷん ごま じゃがいも ワンタン ごまあぶら	しょうが キャベツ にんじん しめじ メンマ はくさい もやし ながねぎ	595	22.6
3	水	ごはん	牛乳	てづくりチーズいりたまごやき しらたきのつつるいため ごまみそしる	ぎゅうにゅう たまご チーズ ひじき ツナ あつあげ みそ	こめ こめあぶら さとう でんぷん じゃがいも ねりごま ごま	たまねぎ にんじん キャベツ しらたき ピーマン だいこん えのきたけ ながねぎ	626	25.5
4	木	ソフトめん	はっこうにゅう (プレーン)	ビーンズミートソース くきわかめのかみかみサラダ	はっこうにゅう ぶたにく だいず くきわかめ	ソフトめん さとう こめあぶら こめこ こめこのハヤシルウ ごま	しょうが にんにく たまねぎ にんじん エリンギ トマト キャベツ サラダこんにやく	601	25.5
5	金	ごはん	牛乳	タラのみそマヨやき いそあえ おでん	ぎゅうにゅう たら みそ のり あつあげ ちくわ とりにく ぶたにく だいず こんぶ	こめ ノエッグマヨネーズ こめこ さといも でんぷん みずあめ	にんじん もやし ほうれんそう だいこん こんにやく たまねぎ	601	27.7
8	月	ごはん	牛乳	やきぎょうざ はるさめサラダ マーボーどうふ	ぎゅうにゅう ぶたにく とりにく だいず とうふ みそ	こめ ラード だいずあぶら とうもろこしでんぷん こむぎこ はるさめ さとう ごまあぶら ごま こめあぶら でんぷん	キャベツ たまねぎ にら しょうが ほうれんそう にんじん にんにく ほししいたけ ながねぎ	634	23.7
9	火	ごはん	牛乳	【ふるさと献立】 めぎすのこめこあげ やくみソースがけ だいこんのきんぴら さといもとんじる	ぎゅうにゅう めぎす さつまあげ ぶたにく あつあげ みそ だいず	こめ こめこ こめあぶら さとう さといも	ながねぎ だいこん にんじん こんにやく さやいんげん たまねぎ はくさい	576	24.9
10	水	ごはん	牛乳	ちくわのおこのみやき ひじきサラダ ツナじゃが	ぎゅうにゅう ちくわ あおのり かつおぶし ひじき あおだいず ツナ あつあげ	こめ ノエッグマヨネーズ さとう ごまあぶら こめあぶら じゃがいも	もやし コーン にんじん たまねぎ にんにく こんにやく さやいんげん	641	25.0
11	木	ゆでちゅうかめん	牛乳	ごもくあんかけラーメン さつまいもとだいずのかりんとあげ こんぶあえ	ぎゅうにゅう ぶたにく だいず こんぶ	ちゅうかめん でんぷん こめあぶら ごまあぶら さつまいも くらざとう ごま	しょうが にんにく メンマ にんじん たまねぎ はくさい ほししいたけ ながねぎ もやし ほうれんそう	641	25.2
12	金	わかめごはん	牛乳	あつあげのごまだれがけ きりぼしだいこんののりマヨあえ いわしのつみれいり しおこうじスープ	わかめ ぎゅうにゅう あつあげ ツナ のり いわし たら	こめ ごま さとう でんぷん ノエッグマヨネーズ なたね油 じゃがいも	きりぼしだいこん にんじん キャベツ しょうが ごぼう たまねぎ ながねぎ	617	24.1
15	月	ごはん	牛乳	コロコロまめのぶたキムチいため チーズポテト わかめスープ	ぎゅうにゅう ぶたにく だいず みそ チーズ かまぼこ とうふ わかめ	こめ こめあぶら さとう でんぷん じゃがいも ごまあぶら	しょうが にんにく たまねぎ キムチ にら にんじん もやし えのきたけ ながねぎ	593	25.7
16	火	ごはん	牛乳	きびなごのカリカリやき はくさいのわふうサラダ さといものそぼろに	ぎゅうにゅう きびなご こんぶ かつおぶし ぶたにく あつあげ	こめ じゃがいも こめパンこ げんまいこ さとう でんぷん こめあぶら さといも	しょうが にんじん はくさい ほうれんそう たまねぎ だいこん こんにやく さやいんげん	571	20.9
17	水	むぎごはん	牛乳	セルフのツナそぼろどん さつまいもと ブロッコリーのごまあえ もずくスープ	ぎゅうにゅう ツナ ひじき だいず あつあげ もずく	こめ おおむぎ こめあぶら さとう さつまいも ごま ごまあぶら	たまねぎ にんじん こまつな キャベツ ブロッコリー はくさい しめじ ながねぎ	600	23.2
18	木	ごはん	牛乳	さめのからあげ ごまケチャップソースがけ わかめのさっぱりあえ ぐだくさんみそしる	ぎゅうにゅう さめ わかめ あつあげ みそ だいず	こめ こめこ でんぷん こめあぶら さとう ごま じゃがいも	しょうが キャベツ にんじん コーン きりぼしだいこん しめじ ながねぎ	651	25.4
19	金	こくとう コッペパン	牛乳	【減塩の日献立】 チリコンカン フレンチマカロニサラダ はくさいのクリームスープ	ぎゅうにゅう ぶたにく だいず ベーコン しろいんげんまめ	コッペパン くらざとう こめあぶら パンこ マカロニ じゃがいも こめこ	たまねぎ にんじん トマト キャベツ ほうれんそう はくさい しめじ ブロッコリー	613	25.9
22	月	ひぎごはん	牛乳	【食育の日献立・冬至】 とうじのかぼちゃカレー ゆずドレッシングサラダ ヨーグルト	ぎゅうにゅう ぶたにく だいず ハム かとうれんにゅう ヨーグルト スキムミルク なまクリーム	こめ おおむぎ こめあぶら カレールウ こめこ さとう ごま	しょうが にんにく たまねぎ にんじん れんこん だいこん かぼちゃ キャベツ コーン ゆず	703	24.6
23	火	ごはん	牛乳	さばのしょうがに ごまゆかりあえ かきたまみそしる	ぎゅうにゅう さば とうふ たまご みそ	こめ さとう ごま	だいこん しょうが にんじん キャベツ もやし こまつな あかしそ たまねぎ えのきたけ ながねぎ	603	28.7
24	水	キャロット ライス	牛乳	【クリスマス献立】 とりにくのコーンフレークやき もみのきサラダ コンソメマカロニスープ	ぎゅうにゅう とりにく ツナ かまぼこ ポークウィンナー	こめ おおむぎ ノエッグマヨネーズ マカロニ こめあぶら じゃがいも コーンフレーク	にんじんジュース にんにく ブロッコリー キャベツ たまねぎ にんじん しめじ コーン パセリ	608	27.0

一食平均エネルギー：617 Kcal

たんぱく質：25.1 g

脂質：18.3 g

食塩：1.9 g

* 感染症の流行や食材の納入状況により献立を急遽変更する場合があります。

ふるさとこんだて

9日

●冬が旬の野菜を使った献立を味わおう

大根や白菜、長ねぎなどの冬が旬の野菜を使った献立です。これから始まる上越市の長くて厳しい冬を元気に過ごすために、冬野菜をたっぷり使った料理や、上越地域でとれるめぎすの料理を味わって食べましょう。

『冬至』について知ろう！ * 今年の冬至は12月22日です

冬至は、1年の中で最も夜が長くて昼が短い日のことです。昔からこの冬至の日にはゆず湯に入ったり、かぼちゃを食べたりするとかぜをひかないといわれています。22日は冬至にちなんで、かぼちゃが入ったカレーと、ゆずの果汁を使ったサラダを作ります。冬至にちなんだ献立を食べて、寒さに負けない体をつくりましょう。

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(赤)	熱や力になるもの(黄)	体の調子を整えるもの(緑)		
1	月	ごはん	牛乳	とりにくとうやどうふのあげにおかかあえ わかめのみそしる	ぎゅうにゅう とりにく こうやどうふ かつおぶし あぶらあげ わかめ みそ だいた	こめ でんぷん こめこ こめあぶら さとう じゃがいも	ながねぎ キャベツ もやし にんじん たまねぎ えのきたけ	623	26.1
2	火	ごはん	牛乳	あつあげとキャベツの ごまみそいため あおのりローストポテト ワントンスープ	ぎゅうにゅう ぶたにく あつあげ みそ あおのり なると	こめ こめあぶら でんぷん ごま じゃがいも ワンタン ごまあぶら	しょうが キャベツ にんじん しめじ メンマ はくさい もやし ながねぎ	595	22.6
3	水	ごはん	牛乳	てづくりチーズいりたまごやき しらたきのつるつるいため ごまみそしる	ぎゅうにゅう たまご チーズ ひじき ツナ あつあげ みそ	こめ こめあぶら さとう でんぷん じゃがいも ねりごま ごま	たまねぎ にんじん キャベツ しらたき ピーマン だいこん えのきたけ ながねぎ	626	25.5
4	木	ソフトめん	はっこうにゅう (プレーン)	ビーンズミートソース くきわかめのかみかみサラダ	はっこうにゅう ぶたにく だいた くきわかめ	ソフトめん さとう ごま こめあぶら こめこ こめこのハヤシルウ	しょうが にんにく たまねぎ にんじん エリンギ トマト キャベツ サラダこんにやく	601	25.5
5	金	ごはん	牛乳	タラのみそマヨやき いそあえ おでん	ぎゅうにゅう たら みそ のり あつあげ ちくわ とりにく ぶたにく だいた こんぶ	こめ ノエッグマヨネーズ こめこ さといも でんぷん みずあめ	にんじん もやし ほうれんそう だいこん こんにやく たまねぎ	601	27.7
8	月	ごはん	牛乳	やきぎょうざ はるさめサラダ マーボーどうふ	ぎゅうにゅう ぶたにく とりにく だいた とうふ みそ	こめ ラード とうもろこしでんぷん こむぎこ だいたあぶら はるさめ さとう ごまあぶら ごま こめあぶら でんぷん	キャベツ たまねぎ にら しょうが ほうれんそう にんじん にんにく ほししいたけ ながねぎ	634	23.7
9	火	ごはん	牛乳	【ふるさと献立】 めぎすのこめこあげ やくみソースがけ だいこんのきんぴら さといもとんじる	ぎゅうにゅう めぎす さつまあげ ぶたにく あつあげ みそ だいた	こめ こめこ こめあぶら さとう さといも	ながねぎ だいこん にんじん こんにやく さやいんげん たまねぎ はくさい	574	24.7
10	水	ごはん	牛乳	ちくわのおこのみやき ひじきサラダ ツナじゃが	ぎゅうにゅう ちくわ あおのり かつおぶし ひじき あおだいた ツナ あつあげ	こめ ノエッグマヨネーズ さとう ごまあぶら こめあぶら じゃがいも	もやし コーン にんじん たまねぎ にんにく こんにやく さやいんげん	641	25.0
11	木	ゆでちゅうかめん	牛乳	ごもくあんかけラーメン さつまいもとだいたのかりんとあげ こんぶあえ	ぎゅうにゅう ぶたにく だいた こんぶ	ちゅうかめん こめあぶら でんぷん ごまあぶら さつまいも くらざとう ごま	しょうが にんにく メンマ にんじん たまねぎ はくさい ほししいたけ ながねぎ もやし ほうれんそう	641	25.2
12	金	わかめごはん	牛乳	あつあげのごまだれがけ きりぼしだいこんのりマヨあえ いわしのつみれいり しおこうじスープ	わかめ ぎゅうにゅう あつあげ ツナ のり いわし たら	こめ ごま さとう でんぷん ノエッグマヨネーズ なたねあぶら じゃがいも	きりぼしだいこん にんじん キャベツ しょうが ごぼう たまねぎ ながねぎ	617	24.1
15	月	ごはん	牛乳	コロコロまめのぶたキムチいため チーズポテト わかめスープ	ぎゅうにゅう ぶたにく だいた みそ チーズ かまぼこ とうふ わかめ	こめ こめあぶら さとう でんぷん じゃがいも ごまあぶら	しょうが にんにく たまねぎ キムチ にら にんじん もやし えのきたけ ながねぎ	593	25.7
16	火	ごはん	牛乳	あつやきたまご はくさいのわふうサラダ さといものそぼろに	ぎゅうにゅう たまご こんぶ かつおぶし ぶたにく あつあげ	こめ さとう こめあぶら さといも でんぷん	にんじん はくさい ほうれんそう たまねぎ だいこん こんにやく さやいんげん	596	23.1
17	水	ごはん	牛乳	さめのからあげ ごまケチャップソースがけ わかめのさっぱりあえ ぐだくさんみそ汁	ぎゅうにゅう さめ わかめ あつあげ みそ だいた	こめ こめこ でんぷん こめあぶら さとう ごま じゃがいも	しょうが キャベツ にんじん コーン きりぼしだいこん しめじ ながねぎ	651	25.4
18	木	むぎごはん	牛乳	セルフのツナそぼろどん さつまいもと ブロッコリーのごまあえ もずくスープ	ぎゅうにゅう ツナ ひじき だいた あつあげ もずく	こめ おおむぎ こめあぶら さとう さつまいも ごま ごまあぶら	たまねぎ にんじん こまつな キャベツ ブロッコリー はくさい しめじ ながねぎ	600	23.2
19	金	こくとう コッペパン	牛乳	【減塩の日献立】 チリコンカン フレンチマカロニサラダ はくさいのクリームスープ	ぎゅうにゅう ぶたにく だいた ベーコン しろいんげんまめ	コッペパン くらざとう こめあぶら パンこ マカロニ じゃがいも こめこ	たまねぎ にんじん トマト キャベツ ほうれんそう はくさい しめじ ブロッコリー	597	26.2
22	月	むぎごはん	牛乳	【食育の日献立・冬至】 とうじのかぼちゃカレー ゆずドレッシングサラダ ヨーグルト	ぎゅうにゅう ぶたにく だいた ハム ヨーグルト かとうれんにゅう スキムミルク なまクリーム	こめ おおむぎ こめあぶら カレールウ こめこ さとう ごま	しょうが にんにく たまねぎ にんじん れんこん だいこん かぼちゃ キャベツ コーン ゆず	703	24.6
23	火	ごはん	牛乳	さばのしょうがに ごまゆかりあえ かきたまみそしる	ぎゅうにゅう さば とうふ たまご みそ	こめ さとう ごま	だいこん しょうが にんじん キャベツ もやし こまつな あかしそ たまねぎ えのきたけ ながねぎ	603	28.7
24	水	キャロット ライス	牛乳	【クリスマス献立】 とりにくのコーンフ레이크やき もみのきサラダ コンソメマカロニスープ	ぎゅうにゅう とりにく ツナ かまぼこ ポークウィンナー	こめ おおむぎ ノエッグマヨネーズ マカロニ コーンフ레이크 こめあぶら じゃがいも	にんじんジュース にんにく ブロッコリー キャベツ たまねぎ にんじん しめじ コーン パセリ	608	27.0

一食平均エネルギー：617 Kcal

たんぱく質：25.2 g

脂質：18.3 g

食塩：1.9 g

* 感染症の流行や食材の納入状況により献立を急遽変更する場合があります。

ふるさとこんだて

9日

●冬が旬の野菜を使った献立を味わおう
大根や白菜、長ねぎなどの冬が旬の野菜を使った献立です。これから始まる上越市の長くて厳しい冬を元気に過ごすために、冬野菜をたっぷり使った料理や、上越地域でとれるめぎすの料理を味わって食べましょう。

『冬至』について知ろう！ * 今年の冬至は12月22日です
冬至は、1年の中で最も夜が長くて昼が短い日のことです。昔からこの冬至の日にゆず湯に入ったり、かぼちゃを食べたりするとかぜをひかないといわれています。22日は冬至にちなんで、かぼちゃが入ったカレーと、ゆずの果汁を使ったサラダを作ります。冬至にちなんだ献立を食べて、寒さに負けない体をつくりましょう。