

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	とりにくとこ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 わかめ かつおぶし あぶらあげ みそ だいす	こめ でんぶん こめこ こめあぶら さとう じやがいも	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タンスープ	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 でんぶん ごま じやがいも 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しだら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 でんぶん じやがいも 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 <small>はつこうにゅう (ブレーン)</small>	ビーンズミートソース くきわかめのかみかみサラダ	はつこうにゅう ぶたにく だいす 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 サラダこんにゃく	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 だいす こんぶ	こめ ハエッグマヨネーズ こめこ さといも でんぶん みずあめ	にんじん もやし ほうれんそう だいこん こんにゃく 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 マーぼーどうふ	ぎゅうにゅう ぶたにく とりにく だいす とうふ みそ	こめ ラード だいすあぶら とうもろこしでんぶん こむぎこ はるさめ さとう ごまあぶら ごま こめあぶら でんぶん	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 だいす	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 こんにゃく 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 あおだいす ツナ あつあげ	こめ ハエッグマヨネーズ さとう ごまあぶら こめあぶら じやがいも	もやし コーン にんじん たまねぎ にんにく こんにゃく さやいんげん	641 25.0
11 木	ゆでちゅうかめん	ごもくあんかけラーメン さつまいもとだいすのかりんとあげ こんぶあえ	ぎゅうにゅう ぶたにく だいす こんぶ	ちゅうかめん でんぶん こめあぶら ごまあぶら さつまいも くろざとう 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 でんぶん ハエッグマヨネーズ なたね油 じやがいも	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 だいす 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 でんぶん じやがいも 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 じやがいも こめパンこ げんまいこ さとう でんぶん 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 こんにゃく さやいんげん	571 20.9
17 水	むきごはん 牛乳	セルフのツナそぼろどん さつまいもと ブロックコリーのごまあえ もずくスープ	ぎゅうにゅう ツナ ひじき だいす 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 ブロックコリー ^{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 だいす	こめ こめこ でんぶん こめあぶら さとう ごま じやがいも	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 だいす ベーコン しろいんげんまめ	コッペパン くろざとう こめあぶら パンこ マカロニ じやがいも 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 ブロックコリー	613 25.9
22 月	ひさごはん 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 だいす 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 ポークワイン	こめ おおむぎ ハエッグマヨネーズ マカロニ こめあぶら じやがいも コーンフレーク	にんじんジュース にんにく ブロックコリー 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。

●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。

学校給食こんだて表

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(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	とりにくとこ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	こめでんぶんこめこめあぶらさとう	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タンスープ	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ぶんごまじやがいもワンタンごまあぶら	しよ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つ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ぶんじやがいもねりごまごま	たまねぎにんじんキャベツしらつ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 <small>はっこうにゅう (ブレイン)</small>	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すくきわかめ	ソフトめんさとうごまこめあぶらこめこめこのハヤシルウ	しよ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	にんじんもやしほうれんそうこんにやくたまねぎ	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すこんぶ	こめソーセージマヨネーズこめこさといもでんぶんみずあめ	にんじんもやしほうれんそう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 マー婆ーどうふ	ぎゅうにゅうぶたにくとりにくだいすとうふみそ	こめラードとうもろこしでんぶんこむぎこだいすあぶらはるさめさとうごまあぶらごまこめあぶらでんぶん	キャベツたまねぎにらほうれんそうにんじんほしこいたけながねぎ	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どんじる	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す	こめこめ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 ツナじやが	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すツナあつあげ	こめソーセージマヨネーズさとうごまあぶらこめあぶらじやがいも	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 さつまいもとだいすのかりんとあげ こんぶあえ	ぎゅうにゅうぶたにくだいすこんぶ	ちゅうかめんこめあぶらでんぶんごまあぶらさつまいもくろざとうごま	しようがにんにくメンマにんじんたまねぎはくさいほしこ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ぶんソーセージマヨネーズなたねあぶらじやがいも	きりぼしだいこんにんじんキャベツしよ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す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ぶんじやがいもごまあぶら	しよ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ぶん	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す	こめこめこでんぶんこめあぶらさとうごまじやがいも	しよ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 プ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すあつあげもずく	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プ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すベーコンしろいんげんまめ	コッペパンくろざとうこめあぶらパンこマカロニじやがいもこめこ	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プロッコリー	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す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	しよ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	だいこんキャベツにんじんもやしこまつなたまねぎえのきたけ	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ワイン	こめおおむぎソーセージマヨネーズマカロニコーンフレークこめあぶらじやがいも	にんじんジュースにんにくプ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。

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。冬至にちんだ献立を食べて、寒さに負けない体をつくりましょう。