

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			
7	水	ごはん	牛乳	マーボーどん マカロニサラダ	牛乳 豚肉 大豆ミート 押し豆腐 みそ ツナ	ごはん 米油 さとう ごま油 でんぷん マカロニ	しょうが にんにく にんじん たまねぎ 干しいたけ 長ねぎ ブロッコリー キャベツ ホールコーン	642	26.8
8	木	ごはん	牛乳	ぶたにくとキャベツのみそいため ローストポテト もずくスープ	牛乳 豚肉 厚揚げ みそ かまぼこ もずく	ごはん 米油 でんぷん じゃがいも ごま油	にんにく しょうが にんじん キャベツ たまねぎ えのきたけ 長ねぎ	614	21.6

★9日は「ふるさと献立」です。1911年1月12日は、レルヒ小佐が日本に初めてスキーを伝えた日です。
スキーの練習のときに、出されたのが スキー汁で、材料や切り方にそれぞれ意味があります。

上越市食育推進キャラクター
もぐもぐジョッピー



9	金	ごはん	牛乳	【ふるさと献立】 ホッケのカレーてりやき しらたきのツナいため スキーじる	牛乳 ホッケ ツナ 豚肉 豆腐 大豆 みそ	ごはん さつまいも	しょうが たまねぎ しらたき にんじん キャベツ ビーマン だいこん こんにやく ごぼう 長ねぎ	608	27.9
13	火	まるパン (小麦)	牛乳	セルフのフィッシュサンド だいこんのサラダ はくさいのとうにゆうシチュー	牛乳 すけとうだら ハム 鶏肉 無調整豆乳 いんげん豆	パン パン粉 小麦粉 でんぷん 米油 じゃがいも 米粉	だいこん にんじん ホールコーン たまねぎ しめじ はくさい パセリ	603	27.8

★14日は「減塩の日献立」です。今月の減塩ポイントは、だしを効かせたおでんです。

14	水	ごはん	牛乳	【減塩の日献立】 きびなごのかりかりやき いそまヨあえ おでん	牛乳 きびなご のり 厚揚げ ちくわ こんぶ	ごはん さとう じゃがいも 米粉 米油 でんぷん ノンエッグマヨネーズ	しょうが もやし ほうれんそう にんじん だいこん こんにやく	605	20.4
15	木	ごはん	牛乳	【小正月こんだて】 あじつけのり さけのあまみそやき になます ぞうにふうしる	味付けのり 牛乳 さけ みそ 油揚げ 鶏肉 ちくわ	ごはん さとう 米油 じゃがいも でんぷん	切干大根 にんじん しらたき だいこん こんにやく はくさい	605	26.8
16	金	ごはん	牛乳	ハンバーグケチャップソースかけ ブロッコリーの しおこうじごまいため あつあげとわかめのみそしる	牛乳 豚肉 鶏肉 かまぼこ 厚揚げ わかめ 大豆 みそ	ごはん ラード でんぷん 米油 ごま じゃがいも	たまねぎ キャベツ ブロッコリー ホールコーン 長ねぎ	659	25.5
19	月	ごはん	牛乳	ハヤシライス くきわかめのサラダ	牛乳 豚肉 くきわかめ ツナ	ごはん 米油 じゃがいも 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 ホールコーン	632	20.6
20	火	ごはん	牛乳	ぶたにくとれんこんの かおりいため ローストおさつ いわしのつみれじる	牛乳 豚肉 いわし みそ	ごはん ごま油 さとう さつまいも 米油 なたね油 でんぷん	にんじん れんこん こんにやく さやいんげん だいこん たまねぎ ごぼう 小松菜 長ねぎ	644	21.8
21	水	ゆでうどん	牛乳	かきたまじる ささかまのおこのみやき ブロッコリーこんぶあえ	牛乳 油揚げ 卵 笹かまぼこ 青のり 花がつお こんぶ	うどん でんぷん ノンエッグマヨネーズ ごま油	にんじん たまねぎ はくさい えのきたけ 長ねぎ もやし ブロッコリー	612	24.4
22	木	ごはん	牛乳	はるまき さんしよくやさいの ごまいりしおナムル ちゅうかスープ	牛乳 豚肉 大豆 なた	ごはん 米油 豚脂 小麦粉 春雨 さとう ごま油 ごま	キャベツ 干しいたけ もやし 小松菜 にんじん メンマ はくさい たまねぎ 長ねぎ	647	18.2
23	金	ごはん	牛乳	セルフのツナそぼろどん だいこんのゆかりあえ ふゆやさいのみそしる	牛乳 大豆 ツナ 厚揚げ みそ	ごはん 米油 さとう さといも	にんじん ごぼう しょうが しらたき さやいんげん キャベツ だいこん 赤じそ はくさい 長ねぎ	625	24.1

★26日(月)～30日(金)は、給食週間です。

テーマ；『上越にゆかりのスポーツ選手と食事のひみつの関係！～2026年はスポーツイヤーだ～』
スポーツ選手の食事を知って、自分の食事について考えてみましょう。

上越市食育推進キャラクター
もぐもぐジョッピー



26	月	ごはん	牛乳	【スキージャンプ複合 清水亜久里選手・礼留飛選手】 とりのこめこからあげ あおだいずサラダ こめだんごいりキムチみそしる	牛乳 鶏肉 青大豆 みそ	ごはん でんぷん 米粉 米油 さとう ごま油 米だんご	しょうが にんにく キャベツ にんじん だいこん たまねぎ ごぼう キムチ はくさい にら 干しいたけ	671	26.4
27	火	ごはん	アルビ牛乳	【サッカー 早川史哉選手】 アルビやきいんいり あつやきたまご にんじんのゆうひきんびら げんきアップみそしる	牛乳 卵 さつまあげ 豚肉 豆腐 みそ 大豆	ごはん 小麦粉 ごま油 さとう じゃがいも でんぷん	にんじん こんにやく ごぼう たまねぎ ほうれんそう	613	23.3
28	水	ソフトめん	牛乳	【バスケットボール 五十嵐圭選手】 ビーンズミートソース ツナあえ	牛乳 豚肉 大豆ミート ツナ	ソフトめん 米油 ハヤシルウ 米粉	にんにく たまねぎ にんじん エリンギ トマト キャベツ ほうれんそう	651	28.0
29	木	ごはん	牛乳	【競泳 石浦智美選手】 コーヒーのもと さばのみそに パワフルてつサラダ のっぺいじる	牛乳 さば みそ ひじき 鶏肉 厚揚げ ちくわ	ごはん コーヒーの素 さとう ごま油 さといも でんぷん	だいこん しょうが 小松菜 にんじん もやし ごぼう 干しいたけ	673	27.7
30	金	むぎごはん	牛乳	【野球 滝澤夏央選手】 げんきもりもり ふゆやさいカレー わかめとこんにやくのサラダ あげばんふうがんも	牛乳 豚肉 わかめ 花がんと 無調整豆乳	ごはん 大麦 でんぷん 米油 さといも カレールウ さとう	にんにく しょうが たまねぎ にんじん だいこん はくさい こんにやく キャベツ ホールコーン	675	20.4

一食平均エネルギー：634 Kcal たんぱく質：24.2 g 脂質：17.2 g 食塩：1.9 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、変更となる場合があります。