

令和8年 1月分 学校給食こんだて表 [柿崎小学校] 上越市教育委員会

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		
8 木	<b>3学期始業式</b>						
9 金	ごはん	ぎゅうにゅう	とんカツあまだれ いそかあえ じゃがいものみそしる	ぎゅうにゅう ぶたにく のり とうふ みそ だいず	こめ パンこ こむぎこ あぶら さとう じゃがいも	ほうれんそう もやし にんじん コーン たまねぎ こまつな	600 24.1
13 火	ごはん	ぎゅうにゅう	<b>【ががみびらき】</b> さけのやきづけ ごもくきんぴら しらたまぞうに	ぎゅうにゅう さけ さつまあげ あぶらあげ	こめ あぶら さとう しらたまだんご	れんこん にんじん ごぼう こんにゃく さやいんげん だいこん はくさい ながねぎ	598 27.2
14 水	セルフの てりやき バーガー	ぎゅうにゅう	ハンバーグてりやきソース いろいろおまめのサラダ ABCミネストローネ	ぎゅうにゅう とりにく ぶたにく だいず ウイナー	パン さとう かたくりこ ミックスビーンズ ノンエッグマヨネーズ マカロニ じゃがいも	たまねぎ キャベツ きゅうり にんじん コーン ブロッコリー トマト	619 25.5
15 木	ごはん	ぎゅうにゅう	セルフのねぎしおぶたどん わかめサラダ ビーフンスープ	ぎゅうにゅう ぶたにく わかめ なると	こめ ごまあぶら かたくりこ あぶら ビーフン	たまねぎ ながねぎ こんにゃく チンゲンサイ にんにく キャベツ きゅうり にんじん えのきたけ はくさい レモン	597 23.4
16 金	ごはん	ぎゅうにゅう	<b>【ふるさとこんだて】</b> たらのかんずりソース きりぼしだいこんのはりはりづけ スキーじる	ぎゅうにゅう たら こんぶ ぶたにく とうふ みそ だいず	こめ かたくりこ あぶら さとう ごま さつまいも	たまねぎ きりぼしだいこん ほうれんそう にんじん だいこん ごぼう こんにゃく ながねぎ	615 27.2
19 月	ごはん	ぎゅうにゅう	コーンしゅうまい(5年~2個) だいこんのちゅうかサラダ ゆきんこしろマーボーどうふ	ぎゅうにゅう しろみぎかな ぶたにく とうふ みそ とうにゅう	こめ さとう パンこ こむぎこ ごまあぶら ごま あぶら ラーゆ かたくりこ	コーン たまねぎ だいこん にんじん こまつな もやし しょうが にんにく たけのこ えのきたけ ながねぎ はくさい いら	633 25.5
20 火	うどん	ぎゅうにゅう	すきやきふうじる やさしいチップス いちごヨーグルト	ぎゅうにゅう ぶたにく とうふ ヨーグルト	うどん さとう じゃがいも さつまいも あぶら	にんじん はくさい えのきたけ ながねぎ こんにゃく れんこん いちご	648 24.6
21 水	こくとう コッペパン	ぎゅうにゅう	チキンのはちみつレモンやき はくさいのコールスロー さつまいものとうにゅうスープ	ぎゅうにゅう とりにく とうにゅう	パン くらざとう はちみつ あぶら さとう マカロニ さつまいも しろいんげんまめ こめこ	はくさい にんじん きゅうり コーン たまねぎ レモン	603 27.8
22 木	ごはん	ぎゅうにゅう	ししゃものしちみやき(4年~2尾) しおこうじキャベツ さといものそぼろに	ぎゅうにゅう ししゃも ぶたにく かまぼこ あつあげ	こめ ごま あぶら ごまあぶら さといも さとう かたくりこ	キャベツ もやし きゅうり にんじん たまねぎ こんにゃく さやいんげん しょうが	640 30.4
23 金	ごはん	ぎゅうにゅう	<b>【げんえんこんだて】</b> あげだしょうふのおろしだれ(5年~2個) アスパラなごまマヨあえ もやしのみそしる	ぎゅうにゅう とうふ かつおぶし あぶらあげ わかめ みそ だいず	こめ あぶら さとう かたくりこ ノンエッグマヨネーズ ごま	だいこん ながねぎ キャベツ にんじん アスパラな もやし たまねぎ	624 19.5
<b>26日~30日 給食週間特別献立</b>							
<b>~上越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!</b>							
26 月	ごはん	ぎゅうにゅう	さばのみそに てつじんサラダ のっぺいじる コーヒーのもと	ぎゅうにゅう さば みそ ひじき ちくわ あつあげ	こめ コーヒーのもと さとう ごまあぶら さといも かたくりこ	しょうが ほうれんそう もやし にんじん コーン だいこん こんにゃく きぬさや	729 26.3
27 火	ソフトめん	ぎゅうにゅう	ミートソース カリフラワーとツナのサラダ	ぎゅうにゅう ぶたにく だいず ツナ	ソフトめん あぶら ハヤシルウ こめこ じゃがいも さとう ノンエッグマヨネーズ	たまねぎ にんじん しめじ トマト カリフラワー キャベツ	698 28.6
28 水	ごはん	ぎゅうにゅう	とりにくのかりかりこめこからあげ あおだいずサラダ こめだんごいりあまざけみそしる	ぎゅうにゅう とりにく あおだいず わかめ あぶらあげ みそ	こめ かたくりこ こめこ あぶら さとう こめだんご	しょうが にんにく キャベツ コーン だいこん にんじん はくさい しめじ ながねぎ	697 26.2
29 木	ごはん	ぎゅうにゅう	げんきもりもりふゆやさいかレー こんにゃくサラダ がんもどきのあげパンもどき(2個)	ぎゅうにゅう ぶたにく だいず がんもどき	こめ じゃがいも あぶら カレールウ さとう ごまあぶら ごま グラニューとう	にんじん たまねぎ はくさい ほうれんそう しょうが にんにく こんにゃく もやし きゅうり	680 23.8
30 金	ごはん	ぎゅうにゅう	アルビじるしのたまごやき サンセットソテー えいようまんてんごまみそしる	ぎゅうにゅう たまごやき ツナ あつあげ みそ	こめ あぶら じゃがいも ごま	にんじん もやし こまつな コーン だいこん はくさい ほうれんそう	636 25.2

一食平均エネルギー：641 Kcal      たんぱく質：25.7 g      脂質：19.7 g      食塩：2.2 g

★献立は食材の入荷状況や感染症対応等のため変更する場合があります。

令和8年 1月分 学校給食こんだて表 [下黒川小学校] 上越市教育委員会

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
8 木	<b>3学期始業式</b>							
9 金	ごはん	ぎゅうにゅう	とんカツあまだれ いそかあえ じゃがいものみそしる	ぎゅうにゅう ぶたにく のり とうふ みそ だいず	こめ パンこ こむぎこ あぶら さとう じゃがいも	ほうれんそう もやし にんじん コーン たまねぎ こまつな	600	24.1
13 火	ごはん	ぎゅうにゅう	<b>【ががみびらき】</b> さけのやきつけ ごもくきんぴら しらたまぞうに	ぎゅうにゅう さけ さつまあげ あぶらあげ	こめ あぶら さとう しらたまだんご	れんこん にんじん ごぼう こんにやく さやいんげん だいこん はくさい ながねぎ	598	27.2
14 水	セルフの てりやき バーガー	ぎゅうにゅう	ハンバーグてりやきソース いろいろおまめのサラダ ABCミネストローネ	ぎゅうにゅう とりにく ぶたにく だいず ウイナー	パン さとう かたくりこ ミックスビーンズ ノンエッグマヨネーズ マカロニ じゃがいも	たまねぎ キャベツ きゅうり にんじん コーン ブロッコリー トマト	619	25.5
15 木	ごはん	ぎゅうにゅう	セルフのねぎしおぶたどん わかめサラダ ビーフンスープ	ぎゅうにゅう ぶたにく わかめ なた	こめ ごまあぶら かたくりこ あぶら ビーフン	たまねぎ ながねぎ こんにやく チンゲンサイ にんにく キャベツ きゅうり にんじん えのきたけ はくさい レモン	597	23.4
16 金	ごはん	ぎゅうにゅう	<b>【ふるさとこんだて】</b> たらのかんずりソース きりぼしだいこんのはりはりつけ スキーじる	ぎゅうにゅう たら こんぶ ぶたにく とうふ みそ だいず	こめ かたくりこ あぶら さとう ごま さつまいも	たまねぎ きりぼしだいこん ほうれんそう にんじん だいこん ごぼう こんにやく ながねぎ	615	27.2
19 月	ごはん	ぎゅうにゅう	コーンしゅうまい(5年~2個) だいこんのちゅうかサラダ ゆきんこしろマーボー豆腐	ぎゅうにゅう しろみぎかな ぶたにく とうふ みそ とうにゅう	こめ さとう パンこ こむぎこ ごまあぶら ごま あぶら ラーゆ かたくりこ	コーン たまねぎ だいこん にんじん こまつな もやし しょうが にんにく たけのこ えのきたけ ながねぎ はくさい いら	633	25.5
20 火	うどん	ぎゅうにゅう	すきやきふうじる やさいチップス いちごヨーグルト	ぎゅうにゅう ぶたにく とうふ ヨーグルト	うどん さとう じゃがいも さつまいも あぶら	にんじん はくさい えのきたけ ながねぎ こんにやく れんこん いちご	648	24.6
21 水	こくとう コッペパン	ぎゅうにゅう	チキンのはちみつレモンやき はくさいのコールスロー さつまいものとうにゅうスープ	ぎゅうにゅう とりにく とうにゅう	パン くらざとう はちみつ あぶら さとう マカロニ さつまいも しろいんげんまめ こめこ	はくさい にんじん きゅうり コーン たまねぎ レモン	603	27.8
22 木	ごはん	ぎゅうにゅう	ししゃものしちみやき(4年~2尾) しおこうじキャベツ さといものそぼろに	ぎゅうにゅう ししゃも ぶたにく かまぼこ あつあげ	こめ ごま あぶら ごまあぶら さといも さとう かたくりこ	キャベツ もやし きゅうり にんじん たまねぎ こんにやく さやいんげん しょうが	640	30.4
23 金	ごはん	ぎゅうにゅう	<b>【げんえんこんだて】</b> あげだしとうふのおろしだれ(5年~2個) アスパラなごまマヨあえ もやしのみそしる	ぎゅうにゅう とうふ かつおぶし あぶらあげ わかめ みそ だいず	こめ あぶら さとう かたくりこ ノンエッグマヨネーズ ごま	だいこん ながねぎ キャベツ にんじん アスパラな もやし たまねぎ	624	19.5
<b>26日~30日 給食週間特別献立</b>								
<b>~上越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!</b>								
26 月	ごはん	ぎゅうにゅう	さばのみそに てつじんサラダ のっぺいじる コーヒーのもと	ぎゅうにゅう さば みそ ひじき ちくわ あつあげ	こめ コーヒーのもと さとう ごまあぶら さといも かたくりこ	しょうが ほうれんそう もやし にんじん コーン だいこん こんにやく きぬさや	729	26.3
27 火	ソフトめん	ぎゅうにゅう	ミートソース カリフラワーとツナのサラダ	ぎゅうにゅう ぶたにく だいず ツナ	ソフトめん あぶら ハヤシルウ こめこ じゃがいも さとう ノンエッグマヨネーズ	たまねぎ にんじん しめじ トマト カリフラワー キャベツ	698	28.6
28 水	ごはん	ぎゅうにゅう	とりにくのかりかりこめこからあげ あおだいずサラダ こめだんごいりあまざけみそしる	ぎゅうにゅう とりにく あおだいず わかめ あぶらあげ みそ	こめ かたくりこ こめこ あぶら さとう こめだんご	しょうが にんにく キャベツ コーン だいこん にんじん はくさい しめじ ながねぎ	697	26.2
29 木	ごはん	ぎゅうにゅう	げんきもりもりふゆやさいかレー こんにやくサラダ がんもどきのあげパンもどき(2個)	ぎゅうにゅう ぶたにく だいず がんもどき	こめ じゃがいも あぶら カレールウ さとう ごまあぶら ごま グラニューとう	にんじん たまねぎ はくさい ほうれんそう しょうが にんにく こんにやく もやし きゅうり	680	23.8
30 金	ごはん	ぎゅうにゅう	アルビじるのたまごやき サンセットソテー えいようまんてんごまみそしる	ぎゅうにゅう たまごやき ツナ あつあげ みそ	こめ あぶら じゃがいも ごま	にんじん もやし こまつな コーン だいこん はくさい ほうれんそう	636	25.2

一食平均エネルギー：641 Kcal

たんぱく質：25.7 g

脂質：19.7 g

食塩：2.2 g

★献立は食材の入荷状況や感染症対応等のため変更する場合があります。

令和8年 1月分 学校給食こんだて表〔上下浜小学校〕上越市教育委員会

日	曜	献立		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		さかなたつたのカレーソースがけ つるつるサラダ かきたまなめこじる	ぎゅうにゅう メルルーサ わかめ かまぼこ たまご	こめ かたくりこ あぶら さとう はるさめ ごま	キャベツ きゅうり はくさい にんじん ほうれんそう なめこ	599	25.3
8	木	ごはん		まつかぜやき はなやさいのこんぶあえ だいこんのみそしる	ぎゅうにゅう とりにく ぶたにく たまご みそ しおこんぶ あつあげ だいず	こめ かたくりこ パンこ ごま ごまあぶら	たまねぎ しょうが フロッコリー カリフラワー キャベツ だいこん にんじん えのきたけ ながねぎ	633	28.2
9	金	ごはん		とんカツあまだれ いそかあえ じゃがいものみそしる	ぎゅうにゅう ぶたにく のり とうふ みそ だいず	こめ パンこ こむぎこ あぶら さとう じゃがいも	ほうれんそう もやし にんじん コーン たまねぎ こまつな	600	24.1
13	火	ごはん		<b>【かがみびらき】</b> さけのやきづけ ごもくきんぴら しらたまぞうに	ぎゅうにゅう さけ さつまあげ あぶらあげ	こめ あぶら さとう しらたまだんご	れんこん にんじん ごぼう こんにゃく さやいんげん だいこん はくさい ながねぎ	598	27.2
14	水	セルフの てりやき バーガー		ハンバーグてりやきソース いろいろおまめのサラダ ABCミネストローネ	ぎゅうにゅう とりにく ぶたにく だいず ウイナー	パン さとう かたくりこ ミックスビーンズ ノンエッグマヨネーズ マカロニ じゃがいも	たまねぎ キャベツ きゅうり にんじん コーン フロッコリー トマト	619	25.5
15	木	ごはん		セルフのねぎしおぶたどん わかめサラダ ビーフンスープ	ぎゅうにゅう ぶたにく わかめ なた	こめ ごまあぶら かたくりこ あぶら ビーフン	たまねぎ ながねぎ こんにゃく チンゲンサイ にんにく キャベツ きゅうり にんじん えのきたけ はくさい レモン	597	23.4
16	金	ごはん		<b>【ふるさとこんだて】</b> たらのかんずりソース きりぼしだいこんのはりはりづけ スキーじる	ぎゅうにゅう たら こんぶ ぶたにく とうふ みそ だいず	こめ かたくりこ あぶら さとう ごま さつまいも	たまねぎ きりぼしだいこん ほうれんそう にんじん だいこん ごぼう こんにゃく ながねぎ	615	27.2
19	月	ごはん		コーンしゅうまい(5年~2個) だいこんのちゅうかサラダ ゆきんこしろマーボーどうふ	ぎゅうにゅう しろみざかな ぶたにく とうふ みそ とうにゅう	こめ さとう パンこ こむぎこ ごまあぶら ごま あぶら ラーゆ かたくりこ	コーン たまねぎ だいこん にんじん こまつな もやし しょうが にんにく たけのこ えのきたけ ながねぎ はくさい いら	633	25.5
20	火	うどん		すきやきふうじる やさしいチップス いちごヨーグルト	ぎゅうにゅう ぶたにく とうふ ヨーグルト	うどん さとう じゃがいも さつまいも あぶら	にんじん はくさい えのきたけ ながねぎ こんにゃく れんこん いちご	648	24.6
21	水	こくとう コッペパン		チキンのはちみつレモンやき はくさいのコールスロー さつまいものとうにゅうスープ	ぎゅうにゅう とりにく とうにゅう	パン ころざとう はちみつ あぶら さとう マカロニ さつまいも しろいんげんまめ こめこ	はくさい にんじん きゅうり コーン たまねぎ レモン	603	27.8
22	木	ごはん		ししゃものしちみやき(4年~2尾) しおこうじキャベツ さといものそぼろに	ぎゅうにゅう ししゃも ぶたにく かまぼこ あつあげ	こめ ごま あぶら ごまあぶら さといも さとう かたくりこ	キャベツ もやし きゅうり にんじん たまねぎ こんにゃく さやいんげん しょうが	640	30.4
23	金	ごはん		<b>【げんえんこんだて】</b> あげだしとうふのおろしだれ(5年~2個) アスパラなごまマヨあえ もやしのみそしる	ぎゅうにゅう とうふ かつおぶし あぶらあげ わかめ みそ だいず	こめ あぶら さとう かたくりこ ノンエッグマヨネーズ ごま	だいこん ながねぎ キャベツ にんじん アスパラな もやし たまねぎ	624	19.5
<b>26日~30日 給食週間特別献立</b>									
<b>~上越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!</b>									
26	月	ごはん		さばのみそに てつじんサラダ のっぺいじる コーヒーのもと	ぎゅうにゅう さば みそ ひじき ちくわ あつあげ	こめ コーヒーのもと さとう ごまあぶら さといも かたくりこ	しょうが ほうれんそう もやし にんじん コーン だいこん こんにゃく きぬさや	729	26.3
27	火	ソフトめん		ミートソース カリフラワーとツナのサラダ	ぎゅうにゅう ぶたにく だいず ツナ	ソフトめん あぶら ハヤシルウ こめこ じゃがいも さとう ノンエッグマヨネーズ	たまねぎ にんじん しめじ トマト カリフラワー キャベツ	698	28.6
28	水	ごはん		とりにくのかりかりこめこからあげ あおだいずサラダ こめだんごいりあまざけみそしる	ぎゅうにゅう とりにく あおだいず わかめ あぶらあげ みそ	こめ かたくりこ こめこ あぶら さとう こめだんご	しょうが にんにく キャベツ コーン だいこん にんじん はくさい しめじ ながねぎ	697	26.2
29	木	ごはん		げんきもりもりふゆやさいかレー こんにゃくサラダ がんもどきのあげパンもどき(2個)	ぎゅうにゅう ぶたにく だいず がんもどき	こめ じゃがいも あぶら カレールウ さとう ごまあぶら ごま グラニューとう	にんじん たまねぎ はくさい ほうれんそう しょうが にんにく こんにゃく もやし きゅうり	680	23.8
30	金	ごはん		アルビじるしのたまごやき サンセットソー えいようまんてんごまみそしる	ぎゅうにゅう たまごやき ツナ あつあげ みそ	こめ あぶら じゃがいも ごま	にんじん もやし こまつな コーン だいこん はくさい ほうれんそう	636	25.2

一食平均エネルギー：638 Kcal たんぱく質：25.8 g 脂質：19.5 g 食塩：2.2 g

★献立は食材の入荷状況や感染症対応等のため変更する場合があります。