

日	曜	献立		使用材料名			エネルギー Kcal	たん白質 g	脂質 g	塩分	
		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
9	金	ごはん	牛乳	【ふるさと献立】 ちくわのかんずりマヨやき ごまきなこあえ スキーじる	ぎゅうにゅう ちくわ きなこ ぶたにく とうふ みそ	こめ ノイックマネズ ごま さとう さつまいも	こまつな にんじん もやし だいこん こんにゃく ごぼう ほししいたけ ながねぎ	586	22.5	16.0	2.0
13	火	ごはん	牛乳	てづくりサクサクふりかけ ししゃものフリッター スパゲティーサラダ みそストローネ	ぎゅうにゅう あおのり ししゃも ツナ みそ ウインナー だいず	こめ パンこ さとう こめあぶら こむぎこ でんぶん スパゲッティ じゃがいも ごま	にんじん キャベツ にんにく だいこん しめじ トマト	614	23.1	21.1	2.1
14	水	丸パン	牛乳	サメのパンこやき れんこんのカラフルいため はくさいの みそとうにゅうクリームシチュー	ぎゅうにゅう さめ ベーコン いんげんまめ とうにゅう みそ	まるパン ノイックマネズ パンこ こめあぶら じゃがいも こめこ	パセリ バジル にんじん れんこん キャベツ フロッコリー コーン にんにく たまねぎ はくさい	553	28.7	19.5	2.7
15	木	ごはん	牛乳	【減塩の日】 あつあげとキャベツのうまからいため ガーリックコーンポテト かきたまみそじる	ぎゅうにゅう ぶたにく あつあげ みそ とうふ たまご だいず	こめ こめあぶら でんぶん じゃがいも	しょうが キャベツ ながねぎ にんじん にんにく コーン たまねぎ えのきたけ ほうれんそう	623	26.5	19.2	1.9
16	金	ごはん	牛乳	あまぎョーザ もやしのナムル はるさめスープ	ぎゅうにゅう ぶたにく とりにく とうふ なると	こめ ラード こむぎこ でんぶん こめあぶら さとう ごま ごまあぶら はるさめ	キャベツ たまねぎ いら しょうが もやし にんじん ほうれんそう えのきたけ メンマ ながねぎ	604	18.9	18.5	1.8
19	月	ごはん	牛乳	あつあげとだいずの みそケチャップがらめ のりたくあえ とりやさいじる	ぎゅうにゅう あつあげ いりだいず みそ のり とりにく だいず	こめ こめあぶら さとう じゃがいも	たまねぎ もやし にんじん ほうれんそう たくあん えのきたけ キャベツ	587	25.3	16.4	2.0
20	火	ごはん	牛乳	ぶりタレカツ アスパラなのこんがあえ ゆきみじる	ぎゅうにゅう ぶり こんが とうふ かまぼこ	こめ こむぎこ パンこ こめあぶら さとう でんぶん	にんじん もやし アスパラな ごぼう だいこん ほししいたけ ながねぎ	633	26.0	23.4	1.7
21	水	ごはん	牛乳	ハンバーグのとうにゅうグラタン ポテトのコロコロソテー とりにくとだいこんのコンソメスープ	ぎゅうにゅう ぶたにく とりにく ツナ とうにゅう だいず とうにゅうシュレッド	こめ ラード こめあぶら こめこ じゃがいも マカロニ	たまねぎ キャベツ フロッコリー だいこん にんじん しめじ こまつな	605	24.7	16.5	2.0
22	木	ごはん	牛乳	くるまふのあげに うのはないり キムチとんじる	ぎゅうにゅう おから あぶらあげ ちくわ とうにゅう ぶたにく とうふ みそ	こめ ふ でんぶん こめあぶら さとう じゃがいも	にんじん ながねぎ ほししいたけ ごぼう たまねぎ キャベツ キムチ	609	21.7	18.7	1.9
23	金	ゆでうどん	発酵乳 マスケット	はっこうのまち じょうえつうどんスープ ゆかりあえ だいずとごまかなのごまがらめ	はっこうにゅう スキムミルク とりにく とうにゅう みそ だいず かたくちいわし	ゆでうどん みずあめ こめあぶら ねりごま ごま さけかす さとう	ぶどう しょうが にんにく にんじん たまねぎ はくさい ながねぎ もやし キャベツ こまつな あかしそ	588	26.0	12.4	2.0

☆学校給食週間（26日～30日）

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～」

令和8年は、2月に冬季オリンピック、パラリンピック、3月にワールド・ベースボール・クラシック（WBC）、6月にサッカーワールドカップが開幕するスポーツイヤーです。そこで、上越にゆかりのあるスポーツ選手に教えていただいた食事の大切さを給食に込めます。スポーツ選手の意識や心がけを知って、自分の食事を見直してみましよう。

26	月	ごはん	アルビ レックス 牛乳	【サッカー 早川史哉選手から学ぼう】 アルビレックスたまごやき にんじんのゆうひソテー げんきアップみそじる アルビレックスゼリー	ぎゅうにゅう たまご ツナ ぶたにく みそ	こめ さとう でんぶん こめあぶら じゃがいも ねりごま	にんじん しらたき こまつな はくさい ほうれんそう ながねぎ みかん	621	23.2	18.5	1.8
27	火	ごはん	牛乳	【水泳 石浦智美選手から学ぼう】 さばのみそに パワフルてつサラダ のっぺいじる	ぎゅうにゅう さば みそ とりにく ちくわ あつあげ	こめ さとう ごまあぶら ごま じゃがいも でんぶん	だいこん しょうが もやし キャベツ こまつな にんじん こんにゃく	638	28.9	21.3	2.0
28	水	ごはん	牛乳	【スキー 清水亜久里・礼留飛選手から学ぼう】 とりにくのこめこからあげ あおだいずのおこじサラダ かんずりいりこめだんごみそじる	ぎゅうにゅう とりにく わかめ あおだいず あぶらあげ みそ	こめ でんぶん こめこ こめあぶら さとう こめだんご	にんにく しょうが キャベツ コーン にんじん たまねぎ だいこん こまつな ながねぎ しめじ	670	24.7	23.0	1.6
29	木	麦ごはん	牛乳	【野球 滝澤夏央選手から学ぼう】 ぜんりよくプレー ふゆやさいかレー くきわかめのあえもの がんもどきのあげパンもどき	ぎゅうにゅう ぶたにく だいず くきわかめ ちくわ がんもどき	こめ おおむぎ こめあぶら さといも カレーウ こめこ さとう ごま ココア	しょうが にんにく たまねぎ にんじん だいこん キャベツ コーン	655	22.9	21.0	2.1
30	金	ソフト麺	牛乳	【バスケットボール 五十嵐圭選手から学ぼう】 ミートソース ホワイトツナサラダ	ぎゅうにゅう ぶたにく だいず ツナ	ソフトめん こめあぶら さとう ハヤシルウ こめこ じゃがいも ノイックマネズ	しょうが にんにく にんじん たまねぎ ほししいたけ トマト キャベツ カリフラワー コーン	668	27.8	18.3	1.7

一食平均エネルギー：617 Kcal

たんぱく質：24.7 g

脂質：18.9 g

食塩：1.9 g

★献立は、食材の入荷状況やO157・ノロウイルス対策等のため変更する場合があります。 ★今月の吉川野菜は、アスパラ菜、長ねぎです。