

日	曜	献立名		使用材料名			エネルギー	たん白質	脂質	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	Kcal	g	g	g
9	金	【ふるさと献立】1月12日のスキーの日にちなんで、スキー汁を味わいます。 スキー汁に入る野菜の切り方には、それぞれ意味があります。切り方に注目して、スキー汁を味わいましょう。									
		ごはん	牛乳	【ふるさとこんだて】 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 ノエグマヨネズ ごま さとう さつまいも	ほうれんそう にんじん もやし だいこん こんにやく ごぼう しいたけ ながねぎ	601	23.3	16.8	2.0
13	火	ごはん	牛乳	てづくりごまゆかりふりかけ ししゃものフリッター れんこんのカラフルいため みそストローネ	あおのり ぎゅうにゅう みそ ししゃも ウインナー だいず	こめ ごま こむぎこ でんぶん さとう もちごめ だいずあぶら こめあぶら じゃがいも	あかしそ にんじん れんこん キャベツ ブロッコリー コーン にんにく だいこん しめじ トマト	605	22.1	19.2	1.9
14	水	ごはん	牛乳	セルフのもずくそばろどん アスパラなのこんぶあえ じゃがいものみそしる とうにゅうパンナコッタ	ぎゅうにゅう ぶたにく だいず もずく こんぶ あぶらあげ わかめ みそ とうにゅう	こめ こめあぶら さとう じゃがいも	しょうが にんじん たまねぎ コーン キャベツ もやし アスパラな だいこん えのきたけ ながねぎ	601	21.5	16.5	2.0
15	木	【減塩の日献立】今月の減塩ポイントは「香り」です。にんにくやしょうがなど、香りのよい野菜を使い、塩分をおさえた給食です。									
		ごはん	牛乳	【減塩(げんえん)の日こんだて】 あつあげとキャベツの うまからいため ガーリックポテト さつまあげとやさいのみそしる	ぎゅうにゅう ぶたにく あつあげ みそ さつまあげ とうふ	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 たまねぎ こまつな しめじ	595	24.4	17.3	1.8
16	金	まるパン	牛乳	セルフのさめたつたバーガー コールスローサラダ はくさいの みそとうにゅうクリームスープ	ぎゅうにゅう さめ ベーコン しろいんげんまめ とうにゅう みそ	まるパン こめこ でんぶん こめあぶら さとう じゃがいも	しょうが キャベツ ブロッコリー にんじん コーン たまねぎ はくさい しめじ	588	27.1	23.1	2.2
19	月	ごはん	牛乳	ハンバーググラタン ポテトとブロッコリーのソテー 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 だいず とうにゅう ツナ とうにゅうシュレッドチーズ	こめ 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 ブロッコリー だいこん にんじん こまつな	611	25.6	17.0	1.9
20	火	ごはん	発酵乳 マスカット	ぶりカツのぼかぼかソース ひじきサラダ ゆきみじる	はっこうにゅう ぶり ひじき とうふ かまぼこ	こめ パンこ こむぎこ こめあぶら さとう ごまあぶら ごま でんぶん	ぶどう しょうが キャベツ こまつな コーン にんじん ごぼう だいこん ほししいたけ ながねぎ	597	18.6	12.8	1.5
21	水	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 ほうれんそう にんじん たくあん えのきたけ キャベツ	587	25.1	16.3	1.9
22	木	ゆでうどん	牛乳	発酵(はっこう)のまち 上越(じょうえつ)のうどんスープ ゆかりあえ さくさくこぎかな	ぎゅうにゅう とりにく みそ とうにゅう かたくちいわし	ゆでうどん こめあぶら ごま さけかす さとう	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 あかしそ	630	26.5	18.7	2.1
23	金	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 みそ	こめ ふ こめこ 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	628	21.9	19.0	2.0
<p>1月26日(月)～30日(金) 学校給食週間献立</p> <p>★献立のテーマ 「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～」</p> <p>★上越地域にゆかりのあるスポーツ選手にちなんだ給食を味わい、運動と食事の関係を学びましょう。</p>											
26	月	ごはん	アルビ レックス 牛乳	アルビたまごやき にんじんのゆうひソテー げんきアップみそしる	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 だいずあぶら こめあぶら じゃがいも ねりごま	にんじん たまねぎ しらたき ピーマン はくさい ほうれんそう ながねぎ	672	29.0	21.8	2.3
27	火	ごはん	牛乳	さばのみそに パワフル鉄(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 こんにやく さやいんげん	642	29.8	21.8	2.0
28	水	ごはん	牛乳	とりにくのこめこからあげ あおだいずのしおこうじサラダ かんずりいりこめだんごみそしる	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	663	24.3	23.1	1.6
29	木	ソフトめん	牛乳	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 こめこ こめこのハヤシルウ じゃがいも ノエグマヨネズ	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	664	27.8	18.2	1.6
30	金	むぎごはん	牛乳	全力(ぜんりよく)プレー ふゆやさいかレー くきわかめのサラダ 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 じゃがいも 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	669	24.0	21.8	2.0

一食平均エネルギー：624 Kcal

たんぱく質：24.7 g

脂質：18.9 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する場合があります。