

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	セルフのツナキムチ丼 ローストポテト 厚揚げのみそ汁	牛乳 ツナ 厚揚げ わかめ 大豆 味噌	米 砂糖 でん粉 じゃがいも 米油	しょうが にんにく しらたき たまねぎ キムチ 白菜 だいこん とうがらし にんじん 長ねぎ にら えのきたけ	749	26.3
8	木	ごはん	牛乳	チキンチキンごぼう ツナあえ 塩こうじスープ	牛乳 鶏肉 青大豆 ツナ 豆腐 かまぼこ	米 でん粉 米油 砂糖 じゃがいも	ごぼう にんじん もやし ほうれん草 はくさい	807	29.5
9	金	ごはん	牛乳	【お正月献立】 味付けのり 鱈の甘みそ焼き こんぶあえ 米だんごの上越雑煮風	味付けのり 牛乳 さわら 味噌 昆布 鶏肉 ちくわ	米 砂糖 甘酒 ごま油 里いも 米だんご	にんじん キャベツ ほうれん草 だいこん はくさい 干ししいたけ	753	33.2
13	火	ごはん	牛乳	【ふるさと献立】 笹かまのカレー焼き たくあんごま炒め スキー汁	牛乳 笹かまぼこ 油揚げ 豚肉 豆腐 味噌	米 ノンエッグマヨネーズ ごま油 砂糖 ごま さつまいも	にんじん キャベツ たくあん だいこん ごぼう 干ししいたけ こんにゃく 長ねぎ	783	28.1
14	水	ごはん	牛乳	鮭の塩こうじ焼き いそマヨあえ みそおでん	はっこう乳 脱脂粉乳 鮭のり 花がんも ちくわ こんぶ 味噌	米 砂糖 ノンエッグマヨネーズ 里いも	にんじん もやし ほうれん草 だいこん こんにゃく	740	30.0
15	木	黒糖パン	牛乳	オムレツ れんこんソテー ABCスープ	牛乳 卵 ウインナー	パン 黒砂糖 でん粉 砂糖 米油 マカロニ	にんじん れんこん キャベツ コーン たまねぎ えのきたけ ほうれん草	737	27.7
16	金	ごはん	牛乳	ホッケの照り焼き もやしのごまゆかりあえ いも煮	牛乳 ほっけ 豚肉 焼き豆腐 油揚げ	米 ごま 米油 里いも	しょうが にんじん キャベツ もやし ゆかり粉 はくさい こんにゃく 長ねぎ	771	36.9
19	月	ゆでうどん	牛乳	【減塩の日献立】 マーボー麺スープ 野菜入り肉しゅうまい キャベツとブロッコリーの中華サラダ	牛乳 豚肉 鶏肉 大豆 豆腐 味噌 茎わかめ	うどん 米油 でん粉 ラード 小麦粉 砂糖 ごま油	にんにく にんじん たまねぎ しょうが メンマ 長ねぎ コーン ほうれん草 キャベツ ブロッコリー	809	32.7
20	火	ごはん	牛乳	ししゃもの青のり天ぷら なめたけおひたし どんこスープ	牛乳 ししゃも(魚卵) 青のり 豚肉 わかめ 味噌	米 小麦粉 ノンエッグマヨネーズ 米油 じゃがいも	キャベツ ほうれん草 なめたけ にんにく たまねぎ にんじん メンマ コーン 長ねぎ	772	29.6
21	水	麦ごはん	牛乳	セルフのキムチビビンバ (肉炒め、もやしナムル) もずくのかき卵スープ ヨーグルト	牛乳 豚肉 豆腐 もずく 卵 ヨーグルト 脱脂粉乳 ゼラチン 寒天	米 精麦 ごま油 砂糖 でん粉	しょうが にんにく しらたき えのきたけ キムチ 白菜 だいこん にんじん もやし ほうれん草 はくさい 長ねぎ	743	32.6
22	木	丸パン	牛乳	セルフのハンバーガー ブロッコリーのガーリックソテー 白菜の豆乳クリームシチュー	牛乳 ハンバーグ ベーコン いんげん豆 無調整豆乳	パン 牛脂 でん粉 砂糖 米油 じゃがいも 米粉	玉ねぎ しょうが にんにく にんじん キャベツ エリンギ ブロッコリー たまねぎ はくさい コーン	736	33.3
23	金	ごはん	牛乳	厚揚げとキャベツの塩こうじ炒め ローストおかつ 鱈のかす汁	牛乳 豚肉 厚揚げ たら 大豆 味噌	米 米油 でん粉 さつまいも	にんじん キャベツ だいこん はくさい えのきたけ 長ねぎ	771	28.2
26	月	ソフト麺	牛乳	【バスケットボール・五十嵐圭選手】 ミートソース カリフラワーとツナのサラダ	牛乳 豚肉 大豆 ツナ	ソフトめん 米油 ハヤシルウ 米粉 オリーブ油	しょうが にんにく たまねぎ にんじん しめじ トマト カリフラワー ブロッコリー	783	34.6
27	火	ごはん	牛乳	【サッカー・早川史哉選手】 アルビ玉子焼き 人参の夕焼けごまきんぴら アスリート豚汁	牛乳 厚焼き卵 さつまいも揚げ 豚肉 豆腐 油揚げ 大豆 味噌	米 砂糖 米油 ごま じゃがいも	にんじん こんにゃく メンマ さやいんげん にんにく だいこん 小松菜 長ねぎ	765	28.8
28	水	麦ごはん	牛乳	【野球・滝澤夏央選手】 元気もりもり冬野菜カレー こんにゃくツナサラダ がんもどきの揚げパンもどき(ココア)	牛乳 豚肉 大豆 わかめ ツナ 花がんも	米 精麦 米油 じゃがいも カレールウ ごま油 砂糖	しょうが にんにく たまねぎ にんじん だいこん はくさい キャベツ こんにゃく	833	29.9
29	木	ごはん	牛乳	【競泳・石浦智美選手】 コーヒーの素 鯖のみそ煮 パワフルごまサラダ のっぺい汁	牛乳 鯖 味噌 鶏肉 ちくわ 厚揚げ	米 コーヒーの素 砂糖 ごま ごま油 里いも でん粉	だいこん しょうが 切干大根 小松菜 にんじん コーン 干ししいたけ こんにゃく	844	36.5
30	金	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】 鶏の米粉から揚げ 青大豆サラダ 米だんごと白菜の甘酒みそ汁	牛乳 鶏肉 青大豆 ハム 豆腐 大豆 味噌	米 でん粉 米粉 米油 ごま油 米だんご 甘酒	しょうが にんにく キャベツ にんじん はくさい えのきたけ	879	33.6

一食平均エネルギー：781 Kcal

たんぱく質：31.3 g

脂質：21.7 g

食塩：2.5 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。

### 【お正月献立】

1/9は、お正月献立です。米団子が入った上越雑煮風のお汁を味わいましょう！

### 【ふるさと献立：スキー汁を味わおう】

1/12はスキーの日です。そこで1/13にはスキー汁を味わいます。食材の切り方にも一つ一つ意味がありますよ。目でも楽しみながらいただきます。



上越市食育推進  
キャラクター  
もぐもぐジョッピー

1月26日(月)～30日(金)は給食週間

「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～」

今年の給食週間のテーマはスポーツと食事です。上越にゆかりのスポーツ選手に取材をし、食事で大切にされていることを教わります。

26日(月)バスケットボール・五十嵐圭選手 27日(火)サッカー・早川史哉選手

28日(水)野球・滝澤夏央選手 29日(木)競泳・石浦智美選手 30日(金)スキージャンプ、複合・清水亜久里選手・礼留飛選手