

令和8年 1月分

学校給食献立表

[牧中学校]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
9	金	ごはん	牛乳	【鏡開き】 鮭の焼き漬け 五目きんぴら 白玉雑煮	牛乳 さけ さつま揚げ 油揚げ	米 砂糖 米油 白玉もち	れんこん にんじん ごぼう こんにゃく さやいんげん はくさい ★だいこん 長ねぎ	711	31.7
13	火	ごはん	牛乳	コーンしゅうまい 大根の中華サラダ 雪ん子白マーボー豆腐	牛乳 すけそうだら 豚肉 豆腐 みそ 豆乳	米 小麦粉 砂糖 ごま油 ごま 米油 でんぷん	とうもろこし たまねぎ ★だいこん もやし こまつな にんじん はくさい 長ねぎ にら えのきたけ しょうが にんにく たけのこ	773	30.3
14	水	ごはん	牛乳	【ふるさと献立】 鱈のかんずりソース 切干大根のはりはり漬け スキー汁	牛乳 すけそうだら 昆布 豚肉 豆腐 みそ 大豆	米 でんぷん 米油 砂糖 ごま さつまいも	たまねぎ にんじん 切干大根 ほうれん草 ★だいこん ごぼう 長ねぎ こんにゃく	724	31.9
15	木	ごはん	牛乳	松風焼き 花野菜の昆布あえ 大根のみそ汁	牛乳 鶏肉 豚肉 卵 みそ 昆布 厚揚げ 大豆	米 でんぷん パン粉 ごま ごま油	たまねぎ しょうが キャベツ ブロッコリー カリフラワー ★だいこん にんじん えのきたけ 長ねぎ	748	32.7
16	金	丸パン	牛乳	セルフの照り焼きバーガー いろいろお豆のサラダ ABCミネストローネ	牛乳 鶏肉 豚肉 大豆 白いんげん豆 青大豆 金時豆 ウインナー	丸パン 砂糖 でんぷん ノンエッグマヨネーズ じゃがいも マカロニ	たまねぎ キャベツ にんじん とうもろこし ブロッコリー トマト	800	32.5
19	月	ごはん	牛乳	魚の唐揚げカレーソースがけ 春雨サラダ なめこのかき玉みそ汁	牛乳 メルルーサ わかめ 卵 みそ	米 でんぷん 米油 砂糖 春雨 ごま油 ごま	キャベツ にんじん はくさい なめこ ほうれん草	710	28.1
20	火	ごはん	牛乳	【減塩の日献立】 揚げ出し豆腐のおろしだれ アスパラ菜のごまマヨあえ もやしのみそ汁	牛乳 豆腐 かつお節 わかめ 油揚げ みそ 大豆	米 小麦粉 米油 砂糖 でんぷん ノンエッグマヨネーズ ごま	★だいこん キャベツ アスパラ菜 にんじん もやし たまねぎ	734	22.4
21	水	うどん	牛乳	すき焼き風汁 野菜チップス ヨーグルト	牛乳 豚肉 豆腐 ヨーグルト	うどん 砂糖 じゃがいも さつまいも 米油	はくさい にんじん 長ねぎ えのきたけ しらたき れんこん	778	27.6
22	木	ごはん	牛乳	ししゃもの一味焼き 塩こうじキャベツ じゃがいものそぼろ煮	牛乳 子持ちししゃも 豚肉 厚揚げ	米 米油 ごま油 じゃがいも 砂糖 でんぷん	キャベツ もやし きゅうり たまねぎ にんじん しらたき さやいんげん	743	33.7
23	金	黒糖 コッパン	牛乳	チキンのはちみつレモン焼き 白菜のコールスロー さつまいもの豆乳スープ	牛乳 鶏肉 白いんげん豆 豆乳	コッパン 黒砂糖 はちみつ 米油 砂糖 さつまいも マカロニ 米粉	レモン はくさい きゅうり にんじん とうもろこし 玉ねぎ	745	33.4
26日(月)～30日(金) 給食週間献立 テーマ『～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!』									
26	月	ごはん	牛乳	【水泳:石浦智美さん】 コーヒーの素 鯖のみそ煮 鉄人サラダ のっぺい汁	牛乳 さば みそ ひじき ちくわ 厚揚げ	米 砂糖 ごま油 さといも でんぷん コーヒーの素	しょうが ほうれん草 もやし にんじん とうもろこし ★だいこん こんにゃく さやえんどう	811	28.5
27	火	ごはん	牛乳	【スキー:清水亜久里さん、 清水礼留飛さん】 鶏肉のかりかり米粉唐揚げ 青大豆サラダ 米だんご入り甘酒みそ汁	牛乳 鶏肉 青大豆 わかめ 油揚げ みそ	米 でんぷん 米粉 米油 砂糖	しょうが にんにく キャベツ とうもろこし ★だいこん にんじん はくさい しめじ 長ねぎ	789	32.1
28	水	ソフトめん	牛乳	【バスケットボール :五十嵐圭さん】 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	ソフト麺 オリーブ油 砂糖 米粉 じゃがいも ノンエッグマヨネーズ	玉ねぎ にんじん エリンギ にんにく しょうが トマト カリフラワー キャベツ	835	37.1
29	木	ごはん	牛乳	【野球:滝澤夏央さん】 元気もりもり冬野菜カレー こんにゃくサラダ がんもどきの揚げパンもどき	牛乳 豚肉 大豆 がんもどき	米 じゃがいも 米油 小麦粉 植物油 砂糖 ごま油 ごま	にんじん 玉ねぎ はくさい ほうれん草 しょうが にんにく もやし きゅうり こんにゃく	798	26.5
30	金	ごはん	アルビレッ クス牛乳	【サッカー:早川史哉さん】 アルビ印のたまご焼き サンセットソーテー 栄養満点ごまみそ汁	牛乳 卵 ツナ 厚揚げ みそ	米 砂糖 米油 じゃがいも ごま	にんじん もやし こまつな とうもろこし ★だいこん はくさい ほうれん草	749	29.3

一食平均エネルギー:763 Kcal

たんぱく質:30.5 g

脂質:22.1 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。・★の食材は牧区でとれた野菜です。