

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	3 学期始業式							
8	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 たまご みそ 塩昆布 厚揚げ 大豆	米 かたくり粉 パン粉 ごま ごま油	たまねぎ しょうが ブロccoli カリフラワー キャベツ だいこん にんじん えのきたけ 長ねぎ	749	32.7
9	金	ごはん	牛乳	豚カツ甘だれ 磯香あえ じゃがいものみそ汁	牛乳 豚肉 のり 豆腐 みそ 大豆	米 パン粉 小麦粉 油 砂糖 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	711	28.3
13	火	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 油 砂糖 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 長ねぎ	708	31.5
14	水	セルフの 照り焼き バーガー	牛乳	ハンバーグ照り焼きソース 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 ウインナー	パン 砂糖 かたくり粉 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ccoli トマト	822	32.8
15	木	ごはん	牛乳	セルフのねぎ塩豚丼 わかめサラダ ビーフンスープ	牛乳 豚肉 わかめ なた	米 ごま油 かたくり粉 油 ビーフン	たまねぎ 長ねぎ 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	703	26.9
16	金	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 たら 昆布 豚肉 豆腐 みそ 大豆	米 かたくり粉 油 砂糖 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 長ねぎ	731	31.5
19	月	ごはん	牛乳	コーンしゅうまい(2個) 大根の中華サラダ 雪ん子白マーボー豆腐	牛乳 白身魚 豚肉 豆腐 みそ 豆乳	米 砂糖 パン粉 小麦粉 ごま油 ごま 油 ラー油 かたくり粉	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 だれのこ えのきたけ 長ねぎ はくさい いら	786	30.9
20	火	うどん	牛乳	すき焼き風汁 野菜チップス いちごヨーグルト	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 油	にんじん はくさい えのきたけ 長ねぎ こんにゃく れんこん いちご	782	28.4
21	水	黒糖 コッペパン	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 豆乳	パン 黒砂糖 はちみつ 油 砂糖 マカロニ さつまいも 白いんげん豆 米粉	はくさい にんじん きゅうり コーン たまねぎ レモン	803	34.8
22	木	ごはん	牛乳	ししゃもの七味焼き(2尾) 塩こうじキャベツ 里芋のそぼろ煮	牛乳 ししゃも 豚肉 かまぼこ 厚揚げ	米 ごま 油 ごま油 さといも 砂糖 かたくり粉	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	743	33.4
23	金	ごはん	牛乳	【減塩献立】 揚げ出し豆腐のおろしだれ(2個) 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 油揚げ わかめ みそ 大豆	米 油 砂糖 かたくり粉 ノンエッグマヨネーズ ごま	だいこん 長ねぎ キャベツ にんじん アスパラ菜 もやし たまねぎ	747	23.0
26日~30日 給食週間特別献立									
~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	鯖のみそ煮 鉄人サラダ のっぺい汁 コーヒーの素	牛乳 さば みそ ひじき ちくわ 厚揚げ	米 コーヒーの素 砂糖 ごま油 さといも かたくり粉	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	821	28.7
27	火	ソフトめん	牛乳	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 油 ハヤシルウ 米粉 じゃがいも 砂糖 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	858	34.0
28	水	ごはん	牛乳	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 かたくり粉 米粉 油 砂糖 米だんご	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 長ねぎ	827	30.2
29	木	ごはん	牛乳	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(2個)	牛乳 豚肉 大豆 がんもどき	米 じゃがいも 油 カレールウ 砂糖 ごま油 ごま グラニュー糖	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	792	26.9
30	金	ごはん	牛乳	アルピ印のたまご焼き サンセットソテー 栄養満点ごまみそ汁	牛乳 たまごやき ツナ 厚揚げ みそ	米 油 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	750	29.0

一食平均エネルギー：771 Kcal

たんぱく質：30.2 g

脂質：22.0 g

食塩：2.6 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。