

日	曜	献立名		使用材料名			エネルギー Kcal	たん白質 g	脂質 g	食塩 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
8	木	麦ごはん	牛乳	ミートボールハヤシライス こんにゃくとわかめのサラダ 豆乳パンナコッタ	牛乳 鶏肉 大豆 わかめ ツナ 豆乳	米 大麦 米油 砂糖 じゃがいも ハヤシルウ 米粉 ごま油 ごま	しょうが にんにく 玉ねぎ にんじん しめじ トマト こんにゃく コーン キャベツ	821	25.5	20.9	2.7
9	金	ごはん	牛乳	【ふるさと献立】 ちくわのかんずりマヨ焼き ごまきなあえ スキー汁	牛乳 ちくわ きな粉 豚肉 豆腐 みそ	米 ノエグマヨネズ ごま 砂糖 さつまいも	小松菜 にんじん もやし 大根 こんにゃく ごぼう 干しいたけ 長ねぎ	742	27.6	18.2	2.5
13	火	ごはん	牛乳	手作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	青のり 牛乳 ししゃも ツナ ウインナー 大豆 みそ	米 パン粉 ごま 砂糖 米油 小麦粉 でんぷん もち米 スパゲッティ じゃがいも	にんじん キャベツ にんにく 大根 しめじ トマト	779	28.4	24.9	2.6
14	水	丸パン	牛乳	サメのパン粉焼き れんこんのカラフル炒め 白菜のみそクリームシチュー	牛乳 さめ ベーコン 白いんげん豆 みそ	丸パン パン粉 ノエグマヨネズ 米油 じゃがいも 米粉	パセリ バジル にんじん れんこん キャベツ コーン ブロッコリー にんにく 玉ねぎ 白菜 しめじ	752	35.9	25.7	3.5
15	木	ごはん	牛乳	【減塩の日】 厚揚げとキャベツのうま辛炒め ガーリックコーンポテト かき卵みそ汁	牛乳 豚肉 厚揚げ みそ 豆腐 卵 大豆	米 米油 でんぷん じゃがいも	しょうが キャベツ 長ねぎ にんじん にんにく コーン 玉ねぎ えのきたけ ほうれん草	757	29.8	20.6	2.2
16	金	ごはん	牛乳	甘酢ギョーザ もやしのナムル 春雨スープ	牛乳 豚肉 鶏肉 豆腐 なると	米 ラード 小麦粉 でんぷん 米油 砂糖 ごま ごま油 春雨	キャベツ 玉ねぎ いら もやし しょうが ほうれん草 にんじん えのきたけ メンマ 長ねぎ	761	22.9	21.6	2.2
19	月	ごはん	牛乳	厚揚げと大豆の みそケチャップがらめ のりたくあえ 鶏野菜汁	牛乳 厚揚げ 大豆 みそ のり 鶏肉	米 米油 砂糖 じゃがいも	玉ねぎ もやし ほうれん草 にんじん たくあん えのきたけ キャベツ	737	29.5	18.6	2.4
20	火	ごはん	牛乳	ぶりタレカツ アスパラ菜の昆布和え 雪見汁	牛乳 ぶり 昆布 豆腐 かまぼこ	米 小麦粉 パン粉 米油 砂糖 でんぷん	にんじん もやし アスパラ菜 ごぼう 大根 干しいたけ 長ねぎ	801	32.3	28.0	2.0
21	水	ごはん	牛乳	ハンバーグラタン ポテトのコロコロソテー 鶏肉と大根のコンソメスープ	牛乳 豚肉 鶏肉 大豆 チーズ ツナ	米 ラード 米油 米粉 じゃがいも マカロニ	玉ねぎ キャベツ ブロッコリー 大根 にんじん しめじ 小松菜	740	30.1	17.7	2.2
22	木	ごはん	牛乳	車麩の揚げ煮 卵の花炒り キムチ豚汁	牛乳 おから 油揚げ ちくわ 豆乳 豚肉 豆腐 みそ	米 ふ でんぷん 米油 砂糖 じゃがいも	にんじん 長ねぎ 干しいたけ ごぼう 玉ねぎ キャベツ キムチ	769	26.4	21.6	2.4
23	金	ゆでうどん	発酵乳 マスカット	発酵のまち上越のうどんスープ ゆかり和え 大豆と小魚のごまがらめ	発酵乳 鶏肉 豆乳 みそ 大豆 片口いわし	ゆでうどん 水あめ 米油 ねりごま ごま 酒かす 砂糖	ぶどう しょうが にんにく にんじん 玉ねぎ 白菜 長ねぎ もやし キャベツ 小松菜 しそ	754	32.1	16.3	2.5

☆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】 アルビたまご焼き にんじんの夕日ソテー 元気アップみそ汁 角チーズ	牛乳 卵 ツナ 豚肉 みそ チーズ	米 砂糖 でんぷん 大豆油 米油 じゃがいも ねりごま	にんじん しらたき 小松菜 白菜 ほうれん草 長ねぎ	774	30.2	24.1	2.5
27	火	ごはん	牛乳	【水泳 石浦智美選手から学ぼう】 コーヒの素 さばの味噌煮 パワフル鉄サラダ のっぺい汁	牛乳 さば みそ 鶏肉 ちくわ 厚揚げ	米 コーヒの素 ごま油 ごま じゃがいも でんぷん	大根 しょうが もやし キャベツ 小松菜 にんじん こんにゃく	836	35.9	25.5	2.5
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】 鶏肉の米粉から揚げ 青大豆の塩こうじサラダ かんずり入り米団子みそ汁	牛乳 鶏肉 わかめ 青大豆 油揚げ みそ	米 でんぷん 米粉 米油 砂糖 米団子	にんにく しょうが キャベツ コーン にんじん 玉ねぎ 大根 小松菜 長ねぎ しめじ	851	30.6	27.7	2.0
29	木	麦ごはん	牛乳	【野球 滝澤夏央選手から学ぼう】 全力プレー 冬野菜のエッグカレー 茎わかめのあえもの がんとどきの揚げパンもどき	牛乳 豚肉 大豆 うずら卵 茎わかめ ちくわ がんもどき きな粉	米 大麦 米油 さといも カレールウ 米粉 砂糖 ごま	しょうが にんにく 玉ねぎ にんじん 大根 キャベツ コーン	856	30.7	28.1	2.6
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	牛乳 豚肉 大豆 ツナ	ソフト麺 米油 砂糖 ハヤシルウ じゃがいも 米粉 ノエグマヨネズ	しょうが にんにく にんじん 玉ねぎ 干しいたけ トマト キャベツ カリフラワー コーン	833	33.9	21.2	2.0

一食平均エネルギー：785 Kcal

たんぱく質：30.1 g

脂質：22.5 g

食塩：2.4 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。