

日	曜	献立名			使用材料名			エネルギー Kcal	たん白質 g	脂質 g	塩分 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	セルフのもずくそばろ井 アスパラ菜の昆布あえ かきたまみそ汁 豆乳パンナコッタ	牛乳 豚肉 大豆 もずく 昆布 わかめ 卵 みそ 豆乳	米 米油 砂糖 ジャがいも	しょうが にんじん 玉ねぎ コーン キャベツ もやし アスパラ菜 大根 えのきたけ 長ねぎ	745	27.9	19.4	2.5
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 チーズ	牛乳 鶏肉 大豆 わかめ ツナ チーズ	米 大麦 米油 砂糖 ジャがいも ごま油 ごま 米粉のハヤシルウ 米粉	しょうが にんにく 玉ねぎ こんにゃく しめじ トマト サラダこんにゃく コーン キャベツ	811	28.8	22.9	2.8
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	【ふるさと献立】 ちくわのかんずりマヨ焼き ごまきなこあえ スキー汁	牛乳 ちくわ きな粉 豚肉 豆腐 みそ	米 ノエッグマヨネーズ 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 生しいたけ 長ねぎ	741	27.7	18.2	2.4
13	火	ごはん	牛乳	手作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炒め みそストローネ	青のり 牛乳 ししゃも ウインナー 大豆 みそ	米 ごま 小麦粉 でんぷん 砂糖 大豆油 米油 ジャがいも	赤しそ 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 大根 しめじ トマト	762	27.1	22.5	2.4
14	水	ごはん	牛乳	焼きぎょうざ もやしのナムル 豆腐の中華煮	牛乳 豚肉 鶏肉 なんと 豆腐 みそ	米 小麦粉 大豆油 でんぷん ごま油 ごま 米油 砂糖	キャベツ 玉ねぎ なら しょうが もやし ほうれん草 にんじん にんにく メンマ	765	29.3	21.1	2.2
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	【減塩の日献立】 厚揚げとキャベツのうま辛炒め ガーリックポテト さつまあげと野菜のみそ汁	牛乳 豚肉 厚揚げ みそ さつま揚げ 豆腐	米 米油 でんぷん ジャがいも	しょうが キャベツ 長ねぎ にんじん にんにく 玉ねぎ 小松菜 しめじ	735	28.7	19.1	2.2
16	金	丸パン	牛乳	セルフのさめ竜田バーガー コールスローサラダ 白菜のみそ豆乳クリームスープ	牛乳 さめ ベーコン 白いんげん豆 豆乳 みそ	丸パン 米粉 でんぷん 米油 砂糖 ジャがいも	しょうが キャベツ ブロッコリー にんじん コーン 玉ねぎ 白菜 しめじ	781	34.3	28.4	3.0
19	月	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 チーズ ツナ 大豆	米 米油 米粉 ジャがいも 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	771	32.3	19.7	2.4
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 雪見汁	発酵乳 ぶり ひじき 豆腐 かまぼこ	米 小麦粉 パン粉 米油 砂糖 ごま油 ごま でんぷん	しょうが キャベツ 小松菜 コーン にんじん ごぼう 大根 干しいたけ 長ねぎ ごぼう	760	30.4	20.3	2.0
21	水	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 炒り大豆 みそ のり 鶏肉 大豆	米 米油 砂糖 ジャがいも	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	733	29.2	18.3	2.3
22	木	ゆでうどん	牛乳	発酵のまち上越のうどんスープ ゆかりあえ さくさく小魚	牛乳 鶏肉 豆乳 みそ 片口いわし	ゆでうどん 米油 砂糖 ねりごま ごま 酒かす	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 赤しそ	783	32.0	21.6	2.5
23	金	ごはん	牛乳	車麩の揚げ煮 卵の花炒り(うのはないり) キムチ豚汁	牛乳 おから 油揚げ ちくわ 豆乳 豚肉 みそ	米 ふ 米粉 でんぷん 米油 砂糖 ジャがいも	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	787	26.4	21.8	2.4
1月26日(月)～30日(金) 学校給食週間献立 ★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～」 ★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。											
26	月	ごはん	アルビレック ス牛乳	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	牛乳 卵 ツナ 豚肉 みそ	米 砂糖 でんぷん 大豆油 米油 ジャがいも ねりごま	にんじん 玉ねぎ しらたき ピーマン 白菜 ほうれん草 長ねぎ	747	28.5	21.6	2.1
27	火	ごはん	牛乳	コーヒーのもと さばのみそ煮 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 砂糖 ごま油 ごま ジャがいも でんぷん コーヒーのもと	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 さやいんげん	839	36.0	25.5	2.5
28	水	ごはん	牛乳	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	845	31.0	28.0	2.0
29	木	ソフト麺	牛乳	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 米粉のハヤシルウ 米粉 ジャがいも ノエッグマヨネーズ	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	830	34.0	21.2	1.9
30	金	麦ごはん	牛乳	全力プレー冬野菜のエッグカレー 茎わかめのサラダ がんも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	米 大麦 米油 ジャがいも カレールウ 米粉 砂糖 ごま ココア	しょうが にんにく 玉ねぎ にんじん 大根 キャベツ	836	29.8	27.4	2.5

一食平均エネルギー:781 Kcal

たんぱく質:30.2 g

脂質:22.2 g

食塩:2.4 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。