

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
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 角チーズ	牛乳 鶏肉 大豆 わかめ ツナ チーズ	米 大麦 米油 砂糖 じゃがいも 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 にんじん しめじ トマト サラダこんにゃく コーン キャベツ	819	28.6
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 ごまきなこ和え スキー汁	牛乳 ちくわ きな粉 豚肉 豆腐 みそ	米 ノイグ マネズ 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	746	27.6
13	火	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 みそ	米 ぶ 米粉 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	789	26.4
14	水	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 れんこんのカラフル炒め みそストローネ	青のり 牛乳 子持ちししゃも 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 さつまいも 米粉	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	805	27.6
15	木	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 ガーリックコーンポテト 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 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 小松菜 干しなす	745	29.0
16	金	ごはん	牛乳	ポテチー春巻き もやしのナムル 春雨スープ	牛乳 ツナ 大豆 チーズ 豆腐 なた	米 じゃがいも 小麦粉 米油 ごま ごま油 春雨	玉ねぎ もやし ほうれん草 にんじん えのきたけ メンマ 長ねぎ	807	26.3
19	月	ごはん	牛乳	ハンバーググラタン 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 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	782	32.6
20	火	ごはん	飲む ヨーグルト 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	飲むヨーグルト ぶり ひじき 豆腐 かまぼこ	米 水あめ 米粉 パン粉 米油 砂糖 ごま油 ごま でんぷん	マスカット果汁 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	762	30.3
21	水	ごはん	牛乳	厚揚げと大豆の みそケチャップがらめ のりたく和え 鶏野菜汁	牛乳 厚揚げ みそ のり 鶏肉 大豆	米 米油 砂糖 さといも	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	742	29.7
22	木	ゆでうどん	牛乳	発酵のまち上越のうどんスープ ゆかり和え ローストスイートポテト	牛乳 鶏肉 豆乳 みそ	ゆでうどん 米油 ねりごま ごま 酒かす さつまいも	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 赤しそ	838	28.8
23	金	丸パン	牛乳	サメのパン粉焼き スパゲティーサラダ 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 ノイグ マネズ パン粉 米油 ごま スパゲッティ 砂糖 さつまいも 米粉	パセリ バジル にんじん 小松菜 コーン 玉ねぎ 白菜 しめじ	828	37.4

1月26日（月）～30日（金） 学校給食週間

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～』

【サッカー】アルビレックス新潟 <sup>はやかわふみや</sup> 早川史哉 さん									
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 米油 じゃがいも ねりごま なたね油	にんじん しらたき 小松菜 白菜 ほうれん草 長ねぎ	748	28.5
【水泳】 <sup>いしうらともみ</sup> 石浦智美 さん									
27	火	ごはん	牛乳	コーヒーの素 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 コーヒーの素 砂糖 ごま油 ごま さといも 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 さやいんげん	847	36.7
【スキーノルディック複合・ジャンプ】 <sup>しみずあぐり れるひ</sup> 清水亜久里・礼留飛 さん									
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 しめじ	877	31.6
【バスケットボール】新潟アルビレックスBB <sup>いがらしけい</sup> 五十嵐圭 さん									
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	ソフトめん 米油 砂糖 米粉のハヤシルウ 米粉 じゃがいも ノイグ マネズ	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	832	34.9
【野球】西武ライオンズ <sup>たきざわなつお</sup> 滝澤夏央 さん									
30	金	麦ごはん	牛乳	冬野菜の全カブレー エッグカレー 茎わかめの和え物 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 がんとどき	米 大麦 米油 さといも カレールー 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 コーン	855	30.8

一食平均エネルギー：801 Kcal たんぱく質：30.4 g 脂質：22.8 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。

◎今月の清里産野菜

大根、さつまいも、長ねぎ、さといも、白菜、小松菜、じゃがいも、人参、なす