

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	麦ごはん	牛乳	ミートボールハヤシライス こんにやくとわかめのサラダ	ぎゅうにゅう とりにく だいず わかめ ツナ	こめ おおむぎ こめあぶら さとう じゃがいも こめこ ごまあぶら ごま	しょうが にんにく たまねぎ にんじん しめじ トマト こんにやく コーン キャベツ	629	22.3	17.5	2.0
8	木	ごはん	牛乳	セルフのもずくそばろどん アスパラなのこんぶあえ かきたまみそしる とうにゅうパンナコッタ	ぎゅうにゅう ぶたにく だいず もずく こんぶ わかめ たまご みそ とうにゅう	こめ こめあぶら さとう じゃがいも	しょうが たまねぎ コーン にんじん キャベツ もやし アスパラな だいこん えのきたけ ながねぎ	618	24.5	17.9	2.1
9	金	ごはん	牛乳	【ふるさと献立】 ちくわのかんずりマヨやき ごまきなこあえ スキーじる	ぎゅうにゅう ちくわ きなこ ぶたにく とうふ みそ	こめ ノエッグマヨネズ ごま さとう さつまいも	こまつな にんじん キャベツ だいこん こんにやく ごぼう ほししいたけ ながねぎ	592	22.5	16.2	2.0
13	火	ごはん	牛乳	てづく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いため みそストローネ	あおのり ぎゅうにゅう ししゃも ウインナー だいず みそ	こめ パンこ ごま さとう こめあぶら こむぎこ でんぷん じゃがいも	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 だいこん しめじ トマト	609	22.4	19.2	2.0
14	水	まるパン	牛乳	サメのこうそうパンこやき スパゲティーサラダ はくさいのみそクリームシチュー	ぎゅうにゅう さめ ベーコン しろいんげんまめ みそ	まるパン ノエッグマヨネズ パンこ こめあぶら スパゲッティ さとう ごま じゃがいも こめこ	パセリ バジル にんじん こまつな コーン たまねぎ はくさい しめじ	556	27.0	21.4	2.6
15	木	ごはん	牛乳	【減塩の日】 あつあげとキャベツの うまからいため ガーリックコーンポテト さつまあげとやさいのみそしる	ぎゅうにゅう ぶたにく あつあげ みそ さつまあげ とうふ	こめ こめあぶら でんぷん じゃがいも	しょうが キャベツ にんじん にんにく コーン たまねぎ こまつな しめじ	606	25.0	17.5	1.9
16	金	ごはん (マスカット)	発酵乳 (マスカット)	ポテチーはるまき もやしのナムル はるさめスープ	はっこうにゅう ツナ だいず チーズ とうふ なると	こめ こむぎこ じゃがいも こめあぶら ごま ごまあぶら はるさめ	ぶどう たまねぎ もやし こまつな にんじん えのきたけ メンマ ながねぎ	603	20.0	14.3	1.5
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 とりにくとだいこんの コンソメスープ	ぎゅうにゅう ぶたにく とりにく チーズ ツナ だいず	こめ こめこ こめあぶら じゃがいも マカロニ	たまねぎ キャベツ ブロッコリー だいこん にんじん しめじ こまつな	617	26.8	17.1	2.0
20	火	ごはん	牛乳	ぶりカツのぼかぼかソース ひじきサラダ ゆきみじる	ぎゅうにゅう ぶり ひじき とうふ かまぼこ	こめ パンこ こむぎこ こめあぶら さとう ごまあぶら ごま でんぷん	しょうが キャベツ こまつな コーン にんじん ごぼう だいこん ほししいたけ ながねぎ	668	21.3	20.5	1.6
21	水	ごはん	牛乳	あつあげとだいずの みそケチャップがらめ のりたくあえ とりやさいみそしる	ぎゅうにゅう あつあげ みそ のり とりにく だいず	こめ こめあぶら さとう ごまあぶら じゃがいも	たまねぎ キャベツ こまつな にんじん たくあん えのきたけ だいこん	600	25.5	17.6	1.9
22	木	ゆでうどん	牛乳	はっこうのまちじょうえつの うどんスープ ゆかりあえ さくさくざかな	ぎゅうにゅう ぶたにく とうにゅう みそ かたくちいわし	ゆでうどん こめあぶら ごま さけかす さとう	しょうが にんにく にんじん たまねぎ はくさい ながねぎ だいこん キャベツ こまつな あかしそ	638	26.7	19.5	2.1
23	金	ごはん	牛乳	くるまふのあげに うのはないり キムチとんじる	ぎゅうにゅう おから あぶらあげ ちくわ とうにゅう ぶたにく みそ	こめ ふ こめこ でんぷん こめあぶら さとう じゃがいも	にんじん ながねぎ ほししいたけ ごぼう たまねぎ はくさい キムチ	615	21.8	18.4	2.0
<p>がっこうきゅうしよくしゅうかん じょうえつ せんしゆ しょくじ かんけい まな 学校給食週間【上越にゆかりのスポーツ選手と食事のひみつの関係について学ぼう】</p>											
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】 アルビたまごやき にんじんのゆうひソテー げんきアップみそしる	ぎゅうにゅう たまご ツナ ぶたにく みそ	こめ さとう でんぷん こめあぶら じゃがいも ごま	にんじん しらたき コーン はくさい こまつな ながねぎ	608	24.4	19.3	1.8
27	火	ごはん	牛乳	【競泳 石浦智美選手から 学ぼう】 コーヒーのもと さばのみそに パワフルてつサラダ のっぺいじる	ぎゅうにゅう さば みそ とりにく ちくわ あつあげ	こめ さとう コーヒーのもと ごまあぶら ごま さといも でんぷん	しょうが もやし キャベツ こまつな にんじん だいこん こんにやく はねぎ	680	30.1	22.1	2.1
28	水	ごはん	牛乳	【スキー 清水礼留飛・亜久里 選手から学ぼう】 とりにくのこめこからあげ あおだいずのしおこうじサラダ かんずりいりこめだんごみそしる	ぎゅうにゅう とりにく あおだいず みそ	こめ でんぷん こめこ こめあぶら さとう こめだんご	にんにく しょうが キャベツ にんじん コーン たまねぎ だいこん こまつな ながねぎ しめじ	660	24.4	22.1	1.7
29	木	ソフトめん	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	ぎゅうにゅう ぶたにく だいず ツナ	ソフトめん こめあぶら さとう こめこ じゃがいも ノエッグマヨネズ	しょうが にんにく にんじん たまねぎ ほししいたけ トマト キャベツ カリフラワー コーン	667	27.9	18.2	1.6
30	金	麦ごはん	牛乳	【野球 滝澤夏央選手から 学ぼう】 ぜんりよくプレー ふゆやさいのカレー くきわかめのあえもの がんもどきのあげパンもどき	ぎゅうにゅう ぶたにく だいず くきわかめ ちくわ がんもどき	こめ おおむぎ こめあぶら さといも カレーウ こめこ さとう ごま ココア	しょうが にんにく たまねぎ にんじん だいこん キャベツ コーン	652	23.4	21.2	2.0

一食平均エネルギー：625 Kcal

たんぱく質：24.5 g

脂質：18.8 g

食塩：1.9 g

※感染症対策等のため、献立が変更になることがあります。

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
9	金	ごはん 牛乳	【ふるさと献立】 ちくわのかんずりマヨやき ごまきなこあえ スキーじる	ぎゅうにゅう ちくわ きなこ ぶたにく とうふ みそ	こめ /ノエッグマヨネーズ ごま さとう さつまいも	こまつな にんじん キャベツ だいこん こんにやく ごぼう ほししいたけ ながねぎ	592	22.5	16.2	2.0
13	火	ごはん 牛乳	てづく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いため みそストローネ	あおのり ぎゅうにゅう ししゃも ウインナー だいず みそ	こめ パンこ ごま さとう こめあぶら こむぎこ でんぶん じゃがいも	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 だいこん しめじ トマト	609	22.4	19.2	2.0
14	水	まるパン 牛乳	サメのこうそうパンこやき スパゲティーサラダ はくさいのみそクリームシチュー	ぎゅうにゅう さめ ベーコン しろいんげんまめ みそ	まるパン /ノエッグマヨネーズ パンこ こめあぶら スパゲッティ さとう ごま じゃがいも こめこ	パセリ バジル にんじん こまつな コーン たまねぎ はくさい しめじ	556	27.0	21.4	2.6
15	木	ごはん 牛乳	【減塩の日】 あつあげとキャベツの うまからいため ガーリックコーンポテト さつまあげとやさいのみそしる	ぎゅうにゅう ぶたにく あつあげ みそ さつまあげ とうふ	こめ こめあぶら でんぶん じゃがいも	しょうが キャベツ にんじん にんにく コーン たまねぎ こまつな しめじ	606	25.0	17.5	1.9
16	金	ごはん 発酵乳 (マスカット)	ポテチーはるまき もやしのナムル はるさめスープ	はっこうにゅう ツナ だいず チーズ とうふ なると	こめ こむぎこ じゃがいも こめあぶら ごま ごまあぶら はるさめ	ぶどう たまねぎ もやし こまつな にんじん えのきたけ メンマ ながねぎ	603	20.0	14.3	1.5
19	月	ごはん 牛乳	【減塩の日】 あつあげとキャベツの うまからいため ガーリックコーンポテト さつまあげとやさいのみそしる	ぎゅうにゅう ぶたにく とりにく チーズ ツナ だいず	こめ こめこ こめあぶら じゃがいも マカロニ	たまねぎ キャベツ ブロッコリー だいこん にんじん しめじ こまつな	617	26.8	17.1	2.0
20	火	ごはん 牛乳	ぶりカツのぼかぼかソース ひじきサラダ ゆきみじる	ぎゅうにゅう ぶり ひじき とうふ かまぼこ	こめ パンこ こむぎこ こめあぶら さとう ごまあぶら ごま でんぶん	しょうが キャベツ こまつな コーン にんじん ごぼう だいこん ほししいたけ ながねぎ	668	21.3	20.5	1.6
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 とりにくとだいこんの コンソメスープ	ぎゅうにゅう あつあげ だいず みそ のり とりにく	こめ こめあぶら さとう ごまあぶら じゃがいも	たまねぎ キャベツ こまつな にんじん たくあん えのきたけ だいこん	600	25.5	17.6	1.9
22	木	ゆでうどん 牛乳	はっこうのまちじょうえつの うどんスープ ゆかりあえ さくさくこざかな	ぎゅうにゅう ぶたにく とうにゅう みそ かたくちいわし	ゆでうどん こめあぶら ごま さけかす さとう	しょうが にんにく にんじん たまねぎ はくさい ながねぎ だいこん キャベツ こまつな あかしそ	638	26.7	19.5	2.1
23	金	ごはん 牛乳	あつあげとだいずの みそケチャップがらめ のりたくあえ とりやさいみそしる	ぎゅうにゅう おから あぶらあげ ちくわ とうにゅう ぶたにく みそ	こめ ふ こめこ でんぶん こめあぶら さとう じゃがいも	にんじん ながねぎ ほししいたけ ごぼう たまねぎ はくさい キムチ	615	21.8	18.4	2.0
がっこうきゅうしよくしゅうかん じょうえつ せんしゆ しよくじ かんけい まな 学校給食週間【上越にゆかりのスポーツ選手と食事のひみつの関係について学ぼう】										
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】 アルビたまごやき にんじんのゆうひソテー げんきアップみそしる	ぎゅうにゅう たまご ツナ ぶたにく みそ	こめ さとう でんぶん こめあぶら じゃがいも ごま	にんじん しらたき コーン はくさい こまつな ながねぎ	608	24.4	19.3	1.8
27	火	ごはん 牛乳	【競泳 石浦智美選手から 学ぼう】 コーヒーのもと さばのみそに パワフルてつサラダ のっぺいじる	ぎゅうにゅう さば みそ とりにく ちくわ あつあげ	こめ さとう コーヒーのもと ごまあぶら ごま さといも でんぶん	しょうが もやし キャベツ こまつな にんじん だいこん こんにやく はねぎ	680	30.1	22.1	2.1
28	水	ごはん 牛乳	【スキー 清水礼留飛・亜久里 選手から学ぼう】 とりにくのこめこからあげ あおだいずのしおこうじサラダ かんずりいりこめだんごみそしる	ぎゅうにゅう とりにく あおだいず みそ	こめ でんぶん こめこ こめあぶら さとう こめだんご	にんにく しょうが キャベツ にんじん コーン たまねぎ だいこん こまつな ながねぎ しめじ	660	24.4	22.1	1.7
30	金	麦ごはん 牛乳	【野球 滝澤夏央選手から 学ぼう】 ぜんりよくプレー ふゆやさいのカレー くきわかめのあえもの がんもどきのあげパンもどき	ぎゅうにゅう ぶたにく だいず くきわかめ ちくわ がんもどき	こめ おおむぎ こめあぶら さといも カレールウ こめこ さとう ごま ココア	しょうが にんにく たまねぎ にんじん だいこん キャベツ コーン	652	23.4	21.2	2.0

一食平均エネルギー：622 Kcal

たんぱく質：24.4 g

脂質：19.0 g

食塩：1.9 g

※感染症対策等のため、献立が変更になることがあります。

あたらしい年のスタートです。きそく正しい生活をして、ことしもげんきにすごしましょう。

令和8年 1月分

学校給食こんだて表

[南川小] 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	脂質 g	食塩 相当量 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	<p>【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。</p>									
	ごはん	牛乳	【ふるさとこんだて】 ちくわのかんずりマヨやき ごまきなこあえ スキーじる	ぎゅうにゅう ちくわ きなこ ぶたにく とうふ みそ	こめ ノエッグマヨネーズ ごま さとう さつまいも	こまつな にんじん キャベツ だいこん こんにやく ごぼう ほししいたけ ながねぎ	591	22.4	16.2	2.0	
13	火	むぎごはん	牛乳	ミートボールハヤシライス こんにやくとわかめのサラダ	ぎゅうにゅう とりにく だいず わかめ ツナ	こめ おおむぎ ごま こめあぶら さとう じゃがいも ハヤシルウ こめこ ごまあぶら	しょうが にんにく たまねぎ にんじん しめじ トマト サラダこんにやく コーン キャベツ	629	22.3	17.5	2.0
14	水	まるパン	牛乳	セルフのさめたつたバーガー フレンチマカロニサラダ ポトフ	ぎゅうにゅう さめ とりにく だいず	まるパン こめこ でんぶん こめあぶら マカロニ じゃがいも	しょうが キャベツ にんじん ブロッコリー だいこん たまねぎ パセリ	596	28.9	23.4	2.2
15	木	<p>【減塩の日献立】今月の減塩ポイントは「香り」です。にんにくやしょうがなど、香りのよい野菜を使い、塩分を控えた給食です。</p>									
	ごはん	牛乳	【減塩(げんえん)の日こんだて】 あつあげとキャベツのうまからいため ガーリックポテト さつまあげとやさいのみそしる	ぎゅうにゅう ぶたにく あつあげ みそ さつまあげ とうふ	こめ こめあぶら でんぶん じゃがいも	しょうが キャベツ にんじん にんにく たまねぎ こまつな しめじ	603	24.6	17.3	1.8	
16	金	ごはん	牛乳	ハンバーグラタン ポテトのコロコロソテー とりにくとだいこんの コンソメスープ	ぎゅうにゅう ぶたにく だいず もずく こんぶ わかめ たまご みそ とうにゅう	こめ こめあぶら さとう じゃがいも	しょうが たまねぎ コーン にんじん キャベツ もやし アスパラな だいこん えのきたけ ながねぎ	616	24.2	17.8	2.1
19	月	ごはん	牛乳	てづくりごまのりふりかけ ししゃものフリッター れんこんのカラフルいため みそストローネ	あおのり ぎゅうにゅう ししゃも ウインナー だいず みそ	こめ パンこ ごま さとう こめあぶら こむぎこ でんぶん じゃがいも	にんじん れんこん キャベツ ブロッコリー コーン しめじ にんにく だいこん トマト	610	22.4	19.1	2.0
20	火	ごはん	牛乳	あつあげとだいずの みそケチャップがらめ のりたくあえ とりやさいみそしる	ぎゅうにゅう ぶり ひじき とうふ かまぼこ	こめ パンこ こむぎこ こめあぶら さとう ごまあぶら ごま でんぶん	しょうが キャベツ こまつな コーン にんじん ごぼう だいこん ほししいたけ ながねぎ	669	21.3	20.4	1.6
21	水	ごはん	牛乳	あつあげとだいずの みそケチャップがらめ のりたくあえ とりやさいみそしる	ぎゅうにゅう あつあげ いりだいず みそ のり とりにく だいず	こめ こめあぶら さとう ごまあぶら じゃがいも	たまねぎ キャベツ にんじん ほうれんそう たくあん だいこん えのきたけ	601	25.6	17.6	1.9
22	木	ゆでうどん	牛乳	発酵(はっこう)のまち 上越(じょうえつ)のうどんスープ ゆかりあえ さくさくこざかな	ぎゅうにゅう ぶたにく とうにゅう みそ かたくちいわし	ゆでうどん こめあぶら ごま さけかす さとう	しょうが にんにく にんじん たまねぎ はくさい ながねぎ だいこん キャベツ こまつな あかしそ	636	26.5	19.4	1.9
23	金	ごはん	牛乳	くるまふのあげに うのはないり キムチとんじる	ぎゅうにゅう おから あぶらあげ ちくわ とうにゅう ぶたにく みそ	こめ ふ こめこ でんぶん こめあぶら さとう じゃがいも	にんじん ながねぎ ほししいたけ ごぼう たまねぎ はくさい キムチ	615	21.6	18.3	2.0

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	アルビたまごやき にんじんのゆうひソテー げんきアップみそしる	ぎゅうにゅう たまご ツナ ぶたにく みそ	こめ さとう でんぶん だいずあぶら ねりごま こめあぶら じゃがいも	にんじん しらたき コーン はくさい こまつな ながねぎ	680	29.8	23.3	2.3
27	火	ごはん	牛乳	コーヒーのもと さばのみそに パワフル鉄(てつ)サラダ のっぺいじる	ぎゅうにゅう さば みそ とりにく ちくわ あつあげ	こめ さとう ごまあぶら ごま さといも でんぶん コーヒーのもと	しょうが もやし キャベツ こまつな にんじん だいこん こんにやく	677	30.0	22.0	2.0
28	水	ごはん	牛乳	とりにくのこめこからあげ あおだいずのしおこうじサラダ かんずりいりこめだんごみそしる	ぎゅうにゅう とりにく あおだいず みそ	こめ でんぶん こめこ こめあぶら さとう こめだんご	にんにく しょうが キャベツ にんじん コーン だいこん たまねぎ しめじ こまつな ながねぎ	656	24.0	21.8	1.7
29	木	ソフトめん	牛乳	ミートソース ホワイトツナサラダ	ぎゅうにゅう ぶたにく だいず ツナ	ソフトめん こめあぶら さとう ハヤシルウ こめこ じゃがいも ノエッグマヨネーズ	しょうが にんにく にんじん たまねぎ ほししいたけ トマト キャベツ カリフラワー コーン	666	27.9	18.2	1.6
30	金	むぎごはん	牛乳	全力(ぜんりょく)プレー ふゆやさいのカレー くきわかめのあえもの がんもどきのあげパンもどき	ぎゅうにゅう ぶたにく だいず くきわかめ がんもどき	こめ おおむぎ こめあぶら さといも カレールウ こめこ さとう ごま ココア	しょうが にんにく たまねぎ にんじん だいこん キャベツ もやし コーン	644	23.0	21.0	1.9

一食平均エネルギー：633 Kcal

たんぱく質：25.0 g

脂質：19.6 g

食塩：1.9 g

☆ 献立は、食材料の入荷状況や〇157・ノロウイルス対策等のため変更する場合があります。