

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
8	木	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 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 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 こんにやく コーン キャベツ	800	28.7	22.8	2.8
9	金	ごはん 牛乳	【ふるさと献立】 厚揚げと大豆の みそケチャップがらめ のりたくあえ スキー汁	牛乳 厚揚げ 大豆 みそ のり 豚肉 豆腐	米 米油 砂糖 さつまいも	玉ねぎ キャベツ 小松菜 にんじん たくあん 大根 こんにやく ごぼう 干しいたけ 長ねぎ	742	28.8	19.7	2.4
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 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 パン粉 ごま 砂糖 米油 小麦粉 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 大根 しめじ トマト	749	26.8	22.6	2.5
14	水	丸パン 牛乳	サメのこうそうパン粉焼き 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 ノエッグマヨネーズ パン粉 米油 スパゲッティ 砂糖 ごま じゃがいも 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	736	35.1	25.6	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 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 にんじん にんにく コーン 玉ねぎ 小松菜 しめじ	723	28.6	19.1	2.2
16	金	ごはん 発酵乳 (マスカット)	ポテチー春巻き もやしのナムル 春雨スープ	発酵乳 ツナ 大豆 チーズ 厚揚げ なた	米 小麦粉 じゃがいも 米油 ごま ごま油 春雨	ぶどう 玉ねぎ もやし 小松菜 にんじん えのきたけ メンマ 長ねぎ	724	23.3	16.9	1.7
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 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	30.9	19.0	2.3
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 雪見汁	牛乳 ぶり ひじき 豆腐 かまぼこ	米 パン粉 小麦粉 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	787	24.4	21.7	1.9
21	火	ごはん 牛乳	セルフのもずくのそぼろ丼 アスパラ菜の昆布和え かきたまみそ汁 豆乳パンナコッタ	牛乳 もずく 豚肉 大豆 昆布 わかめ たまご みそ 豆乳	米 米サラダ油 砂糖 じゃがいも	しょうが にんじん たまねぎ 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	27.8	19.4	2.5
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 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 ねりごま ごま 酒かす 砂糖	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	782	32.1	21.6	2.5
23	金	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 ふ 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	762	26.0	21.1	2.4

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 ごま	にんじん しらたき コーン 白菜 小松菜 長ねぎ	734	28.2	21.6	2.1
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 砂糖 ごま油 ごま じゃがいも でんぷん コーヒーの素	しょうが もやし キャベツ 小松菜 にんじん 大根 こんにやく 葉ねぎ	819	35.7	25.4	2.5
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】 鶏肉の米粉から揚げ 青大豆の塩こうじサラダ かんざ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	828	31.1	27.8	2.1
29	木	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	ソフトめん 米油 砂糖 米粉 じゃがいも ノエッグマヨネーズ	しょうが にんにく コーン 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	827	33.9	21.1	1.9
30	金	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 さといも 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 コーン	826	29.9	27.2	2.5

一食平均エネルギー：770 Kcal

たんぱく質：29.5 g

脂質：22.0 g

食塩：2.4 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。