

学校給食献立表

日曜	献立名			使用材料名			エネルギー	たん白質	脂質	脂質
	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	Kcal	g	g	g
7	水	麦ごはん 牛乳	セルフのもずくそばろ井 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 豚肉 大豆 もずく 昆布 油揚げ 卵 みそ 豆乳	米 大麦 米油 砂糖 じゃがいも	しょうが にんじん 玉ねぎ もやし アスパラ菜 えのきたけ ほうれん草	774	29.7	21.9	2.5
8	木	ごはん 牛乳	ギョーザ 炒めナムル 五目中華旨煮	牛乳 豚肉 鶏肉 ツナ なたと 豆腐 うずら卵 みそ	米 小麦粉 でんぷん ごま油 米油 じゃがいも 砂糖	キャベツ 玉ねぎ なら しょうが にんにく にんじん もやし 大根 メンマ 長ねぎ	781	27.4	23.4	2.2
☆1月12日はスキーの日 明治44年1月12日、上越市金谷山で、オーストリアの軍人レルヒ少佐によって、日本に初めてスキーが伝えられました。										
9	金	ごはん 牛乳	【ふるさと献立】 ちくわのおかかマヨ焼き ごま酢あえ スキー汁	牛乳 ちくわ かつお節 豚肉 豆腐 みそ	米 マヨネーズ ごま 砂糖 さつまいも	ほうれん草 もやし にんじん 大根 こんにやく ごぼう 干しいたけ 長ねぎ	764	28.4	20.8	2.6
13	火	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 大豆 鶏肉 豚肉 わかめ ツナ チーズ	米 大麦 米油 ごま じゃがいも ハヤシルウ 砂糖 米粉 ごま油	しょうが にんにく 玉ねぎ にんじん 白菜 しめじ トマト サラダこんにやく コーン キャベツ	775	27.0	20.3	2.6
14	水	丸パン 牛乳	さめのパン粉焼き スパゲッティサラダ 白菜のみそシチュー	牛乳 さめ ベーコン 白いんげん豆 みそ	丸パン マヨネーズ パン粉 米油 米粉 スパゲッティ 砂糖 ごま油 じゃがいも	にんにく パセリ バジル 小松菜 コーン キャベツ 玉ねぎ にんじん 白菜 しめじ	750	36.7	24.0	3.1
15	木	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 じゃがいも	にんじん もやし ほうれん草 たくあん 玉ねぎ えのきたけ キャベツ	739	29.0	19.9	2.4
16	金	ごはん 牛乳	手作り玉子焼き ごま昆布あえ 冬野菜のみそ汁	牛乳 ツナ チーズ 卵 昆布 豆腐 大豆 みそ	米 米油 ごま さつまいも	ほうれん草 キャベツ にんじん もやし 大根 長ねぎ	767	30.8	23.3	2.1
19	月	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 サクサク小魚	牛乳 鶏肉 豆乳 みそ 片口いわし	ゆでうどん 米油 酒かす ねりごま ごま 砂糖	しょうが にんにく にんじん 大根 白菜 長ねぎ もやし キャベツ 小松菜 赤しそ	787	33.2	22.1	2.5
☆1月20日は大寒 大寒は、1年の中で最も寒さが厳しい頃です。旬のぶりには、体を温める生姜を使ったソースをかけます。また、「雪見汁」は、雪を表す大根や豆腐、雪だるまかまぼこの他、体を温める根菜もたくさん入っています。										
20	火	ごはん 飲む ヨーグルト マスカット	【大寒献立】 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 みそ 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	ぶどう しょうが もやし ほうれん草 コーン にんじん 大根 えのきたけ ごぼう 長ねぎ	800	31.8	22.4	2.2
☆減塩の日献立 「厚揚げとキャベツのうま辛炒め」には、長ねぎ、生姜を、「ガーリックコーンポテト」には、にんにくを使っています。香味野菜の風味で、塩味が少なくても美味しく食べられます。										
21	水	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 豆腐 さつま揚げ	米 米油 砂糖 じゃがいも	しょうが にんじん キャベツ にんにく コーン 白菜 ほうれん草	744	30.1	20.1	2.2
22	木	ごはん 牛乳	ハンバーグラタン ブロッコリーのサラダ みそストローネ	牛乳 豚肉 鶏肉 チーズ ベーコン 大豆 みそ	米 米油 米粉 砂糖 じゃがいも	玉ねぎ にんじん もやし ブロッコリー コーン パセリ にんにく 大根 トマト	770	30.1	19.8	2.5
23	金	ごはん 牛乳	めぎすのごまマヨネーズ焼き 卵の花の炒め煮 キムチ豚汁	牛乳 めぎす おから ちくわ 豚肉 みそ	米 ごま マヨネーズ 米油 砂糖 じゃがいも	にんじん こんにやく ほうれん草 大根 キムチ ごぼう 長ねぎ	761	32.5	20.1	2.4
☆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関係」 2026年は冬季オリンピック、ワールドベースボールクラシック、サッカーワールドカップなど世界的なスポーツの大会が開催されます。そこで、上越にゆかりのあるスポーツ選手に取材をし、思い出の給食や食事でご紹介をします。										
26	月	ソフト麺 牛乳	【バスケットボール：五十嵐圭選手】 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 ハヤシルウ 砂糖 米粉 じゃがいも マヨネーズ	しょうが にんにく にんじん 玉ねぎ 大根 白菜 しめじ トマト キャベツ コーン	849	33.6	24.3	2.2
27	火	ごはん 牛乳	【競泳：石浦智美選手】 コーヒーの素 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 大豆 鶏肉 ちくわ 厚揚げ	米 コーヒーの素 砂糖 ごま油 ごま じゃがいも でんぷん	しょうが もやし 小松菜 にんじん 大根 こんにやく さやいんげん	822	36.8	23.2	2.2
28	水	麦ごはん 牛乳	【野球：滝澤夏央選手】 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 うずら卵 大豆 茎わかめ ちくわ がんもどき	米 大麦 米油 じゃがいも 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 ブロッコリー キャベツ コーン	804	28.6	24.7	2.3
29	木	ごはん 牛乳	【スキー：清水礼留飛選手・ 清水亜久里選手】 鶏肉の米粉から揚げ 青大豆の塩こうじサラダ かんづり入り米団子みそ汁	牛乳 鶏肉 わかめ 青大豆 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 大根 えのきたけ ほうれん草	822	29.6	25.9	2.1
30	金	ごはん アルビ レックス 牛乳	【サッカー：早川史哉選手】 アルビレックスたまご焼き にんじんの夕日ソテー 元氣アップみそ汁	牛乳 卵 ツナ 豚肉 みそ	米 砂糖 でんぷん 大豆油 ごま油 じゃがいも ねりごま ごま	にんじん しらたき 小松菜 白菜 ほうれん草	761	29.2	23.1	2.2

【1月の名立産野菜】 大根 干し椎茸

一食平均エネルギー：781 Kcal

たんぱく質：30.9 g

脂質：22.3 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。ご了承ください。