

令和8年 1月分 学校給食 こんだて表

〔清里小〕上越市教育委員会

日	曜	献立名		使用材料名			エネルギー Kcal	たんぱく質 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 かくチーズ	ぎゅうにゅう とりにく だいず わかめ ツナ チーズ	こめ おおむぎ こめこ こめあぶら さとう じゃがいも ごまあぶら こめこのハヤシルウ ごま	しょうが にんにく たまねぎ にんじん しめじ トマト サラダこんにゃく コーン キャベツ	657	24.0
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 ナイフ マネズ ごま さとう さつまいも	こまつな にんじん もやし だいこんこんにゃく ごぼう ほししいたけ ながねぎ	588	22.7
13	火	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 キャベツ キムチ	620	21.9
14	水	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 こもちししゃも みそ ウインナー だいず	こめ パンこ ごま さとう こめあぶら こむぎこ でんぶん さつまいも	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	626	22.4
15	木	ごはん	牛乳	【減塩の日献立】 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じる	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 ながねぎ にんじん にんにく コーン たまねぎ こまつな ほしなす	598	24.4
16	金	ごはん	牛乳	あますギョーザ もやしのナムル はるさめスープ	ぎゅうにゅう ぶたにく とりにく とうふ なると	こめ ラード こむぎこ だいずあぶら でんぶん こめあぶら さとう ごま こめあぶら はるさめ	キャベツ たまねぎ いら しょうが もやし ほうれんそう にんじん えのきたけ メンマ ながねぎ	603	18.6
19	月	ごはん	牛乳	ハンバーグとうにゅうグラタン 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 だいず とうにゅう ツナ とうにゅうシュレッド	こめ ラード こめあぶら こめこ 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	616	25.8
20	火	ごはん	のむ ヨーグルト マスカット	ぶりカツのほかほかソース ひじきサラダ ゆきみじる	のむヨーグルト ぶり ひじき とうふ かまぼこ	こめ みずあめ こめこ パンこ こめあぶら さとう ごまあぶら ごま でんぶん	ぶどう 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 マスカットかじゅう	590	24.2
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 とりやさいじる	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 さといも	たまねぎ もやし ほうれんそう にんじん たくあん えのきたけ キャベツ	584	25.1
22	木	ゆでうどん	牛乳	はっごうのまち じょうえつうどんスープ ゆかりあえ ローストスイートポテト	ぎゅうにゅう とりにく とうにゅう みそ	ゆでうどん こめあぶら ねりごま ごま さけかす さつまいも	しょうが にんにく にんじん たまねぎ はくさい ながねぎ もやし キャベツ こまつな あかしそ	700	25.0
23	金	まるパン	牛乳	サメのパンこやき スパゲティーサラダ はくさいのみそとうにゅう クリームシチュー	ぎゅうにゅう さめ ベーコン とうにゅう みそ	まるパン ナイフ マネズ パンこ こめあぶら スパゲッティ さとう ごま さつまいも 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	609	29.3
<p>1月26日（月）～30日（金） 学校給食週間 <small>がっこうきゅうしょくしゅうかん</small></p> <p>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～』 <small>じょうえつ せんしゅ しょくじ かんけい ねん</small></p>									
【サッカー】アルビレックス新潟 早川史哉さん <small>にいがた はやかわふみや</small>									
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 げんきアップみそじる	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 こめあぶら じゃがいも ねりごま	にんじん しらたき こまつな はくさい ほうれんそう ながねぎ	595	23.9
【水泳】石浦智美さん <small>いしうらともみ</small>									
27	火	ごはん	牛乳	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 コーヒーのもと さとう ごまあぶら ごま さといも でんぶん	だいこん しょうが もやし キャベツ こまつな にんじん こんにゃく さやいんげん	678	30.0
【スキーノルディック複合・ジャンプ】清水亜久里・礼留飛さん <small>しみずあぐり れるひ</small>									
28	水	ごはん	牛乳	とりにくのこめこあられ あおだいずのおこうじサラダ かんずりいり こめだんごみそじる	ぎゅうにゅう とりにく わかめ あおだいず あぶらあげ 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 コーン にんじん たまねぎ だいこん こまつな ながねぎ しめじ	673	25.2
【バスケットボール】新潟アルビレックスBB 五十嵐圭さん <small>にいがた いがらしけい</small>									
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 じゃがいも こめこのハヤシルウ こめこ ナイフ マネズ	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	666	28.0
【野球】西武ライオンズ 滝澤夏央さん <small>たきざわなつお</small>									
30	金	麦ごはん	牛乳	ふゆやさいの ぜんりょくプレーカレー 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 カレールー 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	646	22.9

一食平均エネルギー：628 Kcal たんぱく質：24.6 g 脂質：18.9 g 食塩：2.0 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
 だいこん、さつまいも、ながねぎ、はくさい、こまつな、じゃがいも、にんじん、なす