

令和8年 2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	
2	月	麦ごはん	牛乳	セルフのブルコギどん ローストポテト トックとたまごのスープ	ぎゅうにゅう ぶたにく かまぼこ たまご	こめ おおむぎ こめあぶら さとう でんぶん じゃがいも トック ごまあぶら	にんにく たまねぎ にんじん にら メンマ はくさい ながねぎ	618	24.4	
3	火	ごはん	牛乳	【食育の日献立:節分】 いわしのたつたあげ ごまケチャップだれ おにはそとサラダ うちまめいりみそしる	ぎゅうにゅう いわし あおだいす かまぼこ とうふ だいす みそ	こめ でんぶん ごま こめあぶら さとう ごまあぶら じゃがいも	キャベツ こまつな コーン だいこん にんじん ごぼう ながねぎ	614	24.2	
4	水	ごはん	牛乳	ハンバーグ おろしポン酢ソース はるさめのごもくいため もずくのみそしる	ぎゅうにゅう ぶたにく とりにつく だいす あつあげ もずく みそ	こめ ラード さとう でんぶん こめあぶら はるさめ ごま じゃがいも	たまねぎ だいこん レモンじる しょうが にんにく にんじん もやし こまつな	593	23.3	
5	木	ごはん	牛乳	【ふるさと献立】 ししゃものごまあげ だいこんのゆかりあえ きゅうしょくばん さかきんはっこうなべ	ぎゅうにゅう ししゃも とりにつく みそ	こめ こめこ /1/1egg マネー ごま こめあぶら さとう さけかす	だいこん キャベツ にんじん あかしそ はくさい えのきたけ しらたき ながねぎ	612	22.7	
6	金	あつぎり しょくパン	牛乳	いちごジャム ひじきとだいすの とうにゅうチーズやき アスパラなのフレンチサラダ とうにゅうクリームシチュー	ぎゅうにゅう ぶたにく だいす ひじき ツナ とうにゅうシュレッド ベーコン とうにゅう しろいんげんまめ	しょくパン いちごジャム さとう こめあぶら じゃがいも こめこ	たまねぎ トマト キャベツ アスパラな にんじん しめじ ブロッコリー	610	26.4	
9	月	ごはん	牛乳	さばのごまてりやき くきわかめのきんぴら はくさいとあつあげのみそしる	ぎゅうにゅう さば くきわかめ さつまあげ あつあげ みそ だいす	こめ さとう ごま じゃがいも こめあぶら	にんじん こんにやく さやいんげん だいこん はくさい えのきたけ ながねぎ	598	26.8	
10	火	ツナコーン ごはん	牛乳	ハートオムレツ マカロニサラダ ミネストローネ いちごのムース	ツナ ぎゅうにゅう たまご ウィナー だいす とうにゅう ゼラチン	こめ こめあぶら でんぶん さとう マカロニ じゃがいも	たまねぎ コーン パセリ ブロッコリー キャベツ にんじん にんにく トマト いちごかじゅう	617	21.1	
11	水	建国記念の日								
12	木	ソフトめん	のむ ヨーグルト	カレーなんばんじる いわしのカリカリやき いそあえ	のむヨーグルト ぶたにく あぶらあげ いわし のり	ソフトめん さとう カレー だんぶん じゃがいも こめパンこ げんまい なたねあぶら	にんじん たまねぎ しめじ ながねぎ ほうれんそう しょうが もやし キャベツ	608	27.1	
13	金	ごはん	牛乳	やさしいコロケ きりざい さけのかすじる	ぎゅうにゅう なつとう さけ みそ	こめ じゃがいも さとう だいすあぶら パンこ こめこ こめあぶら ごま さけかす こむぎこ	ほうれんそう キャベツ たくあん こまつな にんじん たまねぎ だいこん こんにやく しめじ ながねぎ	630	22.8	
16	月	ごはん	牛乳	あつやきたまご きりほしだいこんの ごまマヨサラダ すきやきふうじ	ぎゅうにゅう たまご ぶたにく とうふ	こめ さとう ごま /1/1egg マネー こめあぶら ぶ こむぎでんぶん	きりほしだいこん にんじん もやし ほうれんそう はくさい ながねぎ えのきたけ しらたき	596	24.3	
17	火	ごはん	牛乳	あつあげのおこのみやき すいきのいために ぼかぼかとしる	ぎゅうにゅう あつあげ あおのり かつおぶし さつまあげ ぶたにく みそ	こめ /1/1egg マネー こめあぶら さとう じゃがいも	にんじん ほしすいき こんにやく さやいんげん ごぼう たまねぎ だいこん ほししいたけ ながねぎ しょうが	584	22.5	
18	水	ごはん	牛乳	たらわふうあんかけ おほかあえ じゃがいもとわかめのみそしる	ぎゅうにゅう たら かつおぶし あつあげ わかめ だいす みそ	こめ でんぶん こめあぶら さとう じゃがいも	たまねぎ えのきたけ にんじん キャベツ ほうれんそう だいこん ながねぎ	589	25.5	
19	木	ゆで ちゅうかめん	牛乳	【減塩の日献立】 わかめラーメンスープ だいすとじゃがいもの ごまがらめ こまつナムル	ぎゅうにゅう ぶたにく なると わかめ だいす	ちゅうかめん こめあぶら じゃがいも でんぶん さとう ごま ごまあぶら	しょうが にんにく にんじん メンマ はくさい ながねぎ もやし こまつな	620	27.5	
20	金	ターメリック ライス	牛乳	キーマカレー こんにやくのサラダ	ぎゅうにゅう ぶたにく だいす くきわかめ	こめ おおむぎ ごま こめあぶら じゃがいも カレー だんぶん こめこ	しょうが にんにく たまねぎ にんじん トマト キャベツ サラダこんにやく コーン	630	22.5	
23	月	天皇誕生日								
24	火	ごはん	牛乳	やさしいしょうまい はるさめサラダ ごもくちゅうかに	ぎゅうにゅう とりにつく ぶたにく だいす あつあげ みそ	こめ ラード パンこ さとう こむぎこ はるさめ ごまあぶら こめあぶら じゃがいも でんぶん	コーン にんじん たまねぎ ほうれんそう しょうが こまつな もやし にんにく はくさい ながねぎ	633	22.4	
25	水	ごはん	牛乳	ちくわのマヨネーズやき きりこんぶのいために とりごぼうじる	ぎゅうにゅう ちくわ こんぶ だいす さつまあげ とりにつく あつあげ	こめ /1/1egg マネー こめあぶら さとう ごまあぶら	にんじん しらたき ごぼう だいこん ほししいたけ こまつな	592	23.5	
26	木	ごはん	牛乳	ほっけのねぎみそやき のりすあえ ほうとうじる	ぎゅうにゅう ほっけ みそ ツナ のり ぶたにく あぶらあげ	こめ ごまあぶら ほうとう	にんにく しょうが ながねぎ にんじん もやし ほうれんそう はくさい かぼちゃ	595	27.8	
27	金	コッペパン	牛乳	とりにつくのあまざけトマトソース イタリアンポテトサラダ ポトフ	ぎゅうにゅう とりにつく ウィナー がんもどき しろいんげんまめ	コッペパン こめこ こめあぶら あまざけ じゃがいも	にんにく トマト にんじん キャベツ コーン パジル だいこん たまねぎ はくさい ブロッコリー	571	27.1	

一食平均エネルギー：606 Kcal たんぱく質：24.6 g 脂質：18.4 g 食塩：1.9 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。