

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	ゆでうどん	はっごう乳 プレーン	キムチスープ ポークしゅうまい 茎わかめのサラダ	脱脂粉乳 豚肉 豆腐 昆布 味噌 鶏肉 大豆粉 茎わかめ ツナ	うどん 砂糖 米油 豚脂 パン粉 小麦粉 粉あめ	にんにく しょうが にんじん たまねぎ えのきたけ はくさい 大根 長ねぎ なら 玉ねぎ キャベツ ホールコーン	752	29.8
3	火	ごはん	牛乳	【節分の日献立】 いわしの蒲焼 ゆかりあえ 福はうち豆汁	牛乳 いわし 鬼ちらし蒲鉾 打ち豆 わかめ 大豆 味噌	米 でんぷん 米油 砂糖 じゃがいも	もやし ブロッコリー にんじん ゆかり粉 たまねぎ	786	30.3
4	水	ごはん	牛乳	セルフのツナそぼろ丼 ローストおさつ キャベツのみそ汁	牛乳 大豆 ツナ 豆腐 油揚げ 味噌	米 米油 砂糖 さつまいも	にんじん ごぼう しょうが ピーマン たまねぎ キャベツ	807	27.1
5	木	厚切り 食パン	牛乳	【ふるさと献立】 みかんジャム オムレツワインソースかけ ほうれん草のソテー 大根とミートボールのポトフ	牛乳 卵 ベーコン 鶏肉 豚肉 大豆たんぱく	パン 砂糖 水あめ タピオカでん粉 米油 じゃがいも でんぷん チキンオイル 大豆油	みかん にんじん しめじ ほうれん草 ホールコーン だいこん はくさい たまねぎ	740	31.9
6	金	ごはん	牛乳	【減塩の日献立】 鮭のみそマヨ焼き 切干大根のごまサラダ 雪見汁	牛乳 鮭 味噌 鶏肉 豆腐	米 砂糖 米油 ノンエッグマヨネーズ ごま 麩 でんぷん	切干大根 もやし 小松菜 にんじん えのきたけ はくさい だいこん 長ねぎ	737	34.5
9	月	ソフト麺	牛乳	●ミートソース ひじきサラダ	牛乳 豚肉 大豆 ひじき ツナ	ソフトめん 米油 ハヤシルウ 米粉 砂糖	しょうが にんにく たまねぎ にんじん しめじ キャベツ トマト きゅうり ホールコーン	778	33.0
10	火	ごはん	牛乳	●いかのから揚げ 昆布あえ 豚汁	牛乳 いか 昆布 豚肉 豆腐 大豆 味噌	米 でんぷん 米粉 米油 ごま油 じゃがいも	しょうが にんじん もやし ほうれん草 だいこん ごぼう こんにゃく 長ねぎ	785	35.2
12	木	ごはん	牛乳	ぎょうざ バンサンスー 冬野菜マーボ	牛乳 鶏肉 大豆 豚肉 豆腐 味噌	米 豚脂 でんぷん 砂糖 小麦粉 春雨 ごま油 米油	キャベツ たまねぎ しょうが なら もやし にんじん にんにく だいこん はくさい 長ねぎ	753	25.5
13	金	ごはん	牛乳	鱈のカレー塩こうじ焼き 白滝のつつる炒め もずくのみそ汁	牛乳 さわら 豚肉 厚揚げ もずく 大豆 味噌	米 米油 じゃがいも	しょうが にんじん しらたき キャベツ ピーマン えのきたけ 長ねぎ	758	35.0
16	月	ゆで中華麺	牛乳	●みそラーメンスープ 青大豆の中華あえ もちもち甘酒ココア蒸しパン	牛乳 豚肉 なんと 味噌 青大豆	中華めん 米油 砂糖 ごま油 米粉	にんにく しょうが にんじん たまねぎ もやし メンマ 長ねぎ ブロッコリー キャベツ	794	32.1
17	火	ごはん	牛乳	ししゃものマヨ一味焼き ごまあえ 肉じゃが	牛乳 ししゃも 豚肉 厚揚げ	米 砂糖 ごま ノンエッグマヨネーズ 米油 じゃがいも	もやし にんじん ほうれん草 たまねぎ こんにゃく さやいんげん	766	31.0
18	水	ごはん	牛乳	【食育の日献立～長野県～】 セルフの駒ヶ根風ソースカツ丼 なめたけあえ 寒天スープ	牛乳 豚肉 大豆たんぱく 高野豆腐 糸かまぼこ	米 パン粉 小麦粉 でんぷん 米油 砂糖	にんじん キャベツ ほうれん草 なめたけ たまねぎ 寒天 長ねぎ	763	30.0
19	木	コッペパン	牛乳	セルフのチリコンカンサンド コールスローサラダ 豆乳チャウダー	牛乳 豚肉 大豆 ツナ ベーコン いんげん豆 無調整豆乳	パン 米油 米パン粉 じゃがいも 米粉	たまねぎ ピーマン トマト キャベツ にんじん ホールコーン しめじ	751	36.6
20	金	ごはん	牛乳	ハンバーグ和風ソース じゃがいものごまきんぴら 白菜のみそ汁	牛乳 豚肉 鶏肉 大豆たんぱく さつま揚げ 豆腐 油揚げ 大豆 味噌	米 豚脂 でんぷん 砂糖 じゃがいも 米油 ごま	たまねぎ えのきたけ にんじん こんにゃく だいこん さやいんげん はくさい 長ねぎ	772	27.9
24	火	麦ごはん	牛乳	●カレー こんにゃくとわかめのサラダ ヨーグルト	牛乳 豚肉 冷凍わかめ ツナ ヨーグルト	米 精麦 米油 じゃがいも カレールウ ごま油	しょうが にんにく たまねぎ にんじん こんにゃく キャベツ	800	26.4
25	水	ごはん	牛乳	●さばのみそ煮 青菜ののりたくあえ とりごぼう汁	牛乳 鯖 味噌 のり 鶏肉 さつま揚げ 豆腐	米 砂糖 ノンエッグマヨネーズ ごま油	だいこん しょうが ほうれん草 もやし にんじん ごぼう こんにゃく 長ねぎ	781	34.5
26	木	ごはん	牛乳	●鶏のから揚げ ブロッコリーの風味あえ めぎすのつみれ汁	牛乳 鶏肉 豆腐 めぎすつみれ 味噌	米 でんぷん 米粉 米油 ごま油	しょうが にんにく キャベツ にんじん ブロッコリー たまねぎ ホールコーン ごぼう 長ねぎ	814	32.8
27	金	ごはん	牛乳	厚揚げとキャベツの ピリ辛みそ炒め ガーリックポテト 中華風卵スープ	牛乳 豚肉 厚揚げ 味噌 糸かまぼこ 冷凍わかめ 卵	米 米油 でんぷん じゃがいも ごま油	しょうが にんじん キャベツ にんにく たまねぎ えのきたけ メンマ	773	29.1

一食平均エネルギー：773 Kcal たんぱく質：31.3 g 脂質：21.2 g 食塩：2.5 g

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

●印の料理は、合併前上越市3年生給食リクエスト上位のものです。どうぞお楽しみに！



上越市食育推進キャラクター
「もぐもぐジョッピー」

【食育の日献立～長野県】

長野県で生産量の多いなめたけ、寒天、高野豆腐を料理に取り入れました。長野県駒ヶ根市のご当地グルメを給食版にアレンジした「駒ヶ根風ソースカツ丼」も登場します。

【ふるさと献立】

今月は、上越市産の大根を味わいます。生産者に感謝していただきます。