

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	食塩相当量
		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
2	月	ごはん	牛乳	厚揚げのお好み焼き れんこんサラダ ぼかぼか豚汁	牛乳 厚揚げ 青のり かつお節 豚肉 みそ	米 マヨネーズ ごま 米油 砂糖 じゃがいも	れんこん キャベツ 小松菜 コーン にんじん 大根 白菜 ごぼう 長ねぎ	739	27.3	21.6	1.9
<p>☆節分 季節を分ける意味の節分。季節の変わり目に入りやすいといわれる厄を「鬼」に例え、豆をまいて鬼を払い、福を呼び込みます。豆を食べるのは、「豆に（元気に）暮らせるように」と、縁起を担いでいます。</p>											
3	火	ごはん	牛乳	【食育の日献立：節分】 いわしの竜田揚げごまけチャップソース 鬼は外サラダ 福は内みそ汁	牛乳 いわし かまぼこ 青大豆 豆腐 打ち豆 大豆 みそ	米 でんぷん 米油 砂糖 ごま ごま油 じゃがいも	キャベツ 小松菜 大根 にんじん 長ねぎ	783	29.4	23.6	2.0
4	水	厚切り食パン	牛乳	いちごジャム ひじきと大豆のチーズ焼き ツナサラダ クリームシチュー	牛乳 豚肉 大豆 ひじき チーズ ツナ ベーコン いんげん豆	食パン いちごジャム 砂糖 米油 じゃがいも 米粉	いちご 玉ねぎ トマト もやし ほうれん草 にんじん しめじ 白菜 ブロッコリー	773	35.1	28.0	3.4
<p>☆ふるさと献立 「さかきん発酵鍋」は、「発酵のまち上越」を全国に発信していこうという思いから生まれました。酒粕が入ったみそ味ベースのスープに、地元の食材を入れた鍋を給食版で味わいます。</p>											
5	木	ごはん	牛乳	【ふるさと献立】 ししやものごま揚げ 大根のゆかり和え 給食版さかきん発酵鍋	牛乳 ししやも 鶏肉 めぎす みそ	米 小麦粉 マヨネーズ ごま 米油 酒かす	大根 キャベツ 小松菜 赤しそ にんじん 白菜 えのきたけ しらたき 長ねぎ	773	29.7	24.6	2.1
6	金	ごはん	牛乳	コーン焼売 春雨サラダ 五目中華旨煮	牛乳 たら 豆腐 大豆 豚肉 厚揚げ うずら卵 みそ	米 でんぷん パン粉 小麦粉 砂糖 ごま油 春雨 米油 じゃがいも	コーン 玉ねぎ もやし にんじん ほうれん草 長ねぎ にんにく しょうが 白菜	801	28.7	22.2	2.3
9	月	ソフト麺	飲むヨーグルト プレーン	カレー南蛮スープ いわしのカリカリ焼き 磯あえ	飲むヨーグルト 豚肉 油揚げ いわし のり	ソフトめん 砂糖 カレールウ でんぷん じゃがいも 玄米 パン粉 なたね油	にんじん 白菜 長ねぎ ほうれん草 しょうが もやし キャベツ	746	33.4	14.5	2.2
10	火	ごはん	牛乳	さばのごま照り焼き 茎わかめのきんぴら 白菜と厚揚げのみそ汁	牛乳 さば 茎わかめ さつま揚げ 厚揚げ みそ 大豆	米 砂糖 ごま じゃがいも 米油	にんじん こんにゃく さやいんげん 大根 白菜 えのきたけ 長ねぎ	760	33.2	24.4	2.3
12	木	ごはん	牛乳	野菜コロッケ きりざい 鮭のかす汁	牛乳 納豆 さけ みそ	米 じゃがいも 砂糖 パン粉 米粉 米油 ごま 酒かす	キャベツ たくあん にんじん ほうれん草 大根 白菜 こんにゃく しめじ 長ねぎ	809	29.6	21.6	2.5
13	金	ツナコーンごはん	牛乳	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 牛乳 卵 ベーコン 大豆 豆乳 ゼラチン	米 大麦 米油 砂糖 大豆油 マカロニ じゃがいも	玉ねぎ コーン パセリ ブロッコリー キャベツ にんじん にんにく 大根 トマト いちご	782	28.2	24.4	2.4
<p>☆減塩の日献立 麺類のスープを残すことで、体に取り込まれる塩分を大きく減らすことができます。カップ麺の塩分は、5～7gほどありますが、スープを飲まなければ摂取量を半分に減らすことができます。スープは残す習慣を身に付けましょう。</p>											
16	月	ゆで中華麺	牛乳	【減塩の日献立】 わかめラーメンスープ 大豆とじゃがいものごまがらめ こまつナムル	牛乳 豚肉 なんと わかめ 大豆	中華麺 米油 じゃがいも でんぷん 砂糖 ごま ごま油	しょうが にんにく にんじん メンマ 白菜 長ねぎ もやし 小松菜	718	32.8	18.0	2.3
17	火	ごはん	牛乳	厚焼きたまご 切干大根のごまマヨサラダ すき焼き風煮	牛乳 卵 豚肉 焼き豆腐	米 砂糖 ごま マヨネーズ ふ	切干大根 にんじん もやし ほうれん草 白菜 しらたき えのきたけ 長ねぎ	749	30.1	21.3	2.1
18	水	ごはん	牛乳	たらの和風あんかけ おかかあえ 厚揚げとわかめのみそ汁	牛乳 たら かつお節 厚揚げ わかめ 大豆 みそ	米 でんぷん 米油 砂糖 じゃがいも	玉ねぎ えのきたけ にんじん キャベツ ほうれん草 大根 長ねぎ	750	32.3	20.5	2.3
19	木	麦ごはん	牛乳	セルフのブルコギ丼 ローストチーズポテト トックと卵のスープ	牛乳 豚肉 みそ チーズ かまぼこ 卵	米 大麦 米油 砂糖 じゃがいも トック でんぷん ごま油	にんにく にんじん キャベツ もやし たら 白菜 しめじ ほうれん草	778	32.7	20.7	2.3
20	金	ごはん	牛乳	ほっけのねぎみそ焼き のり酢あえ 野菜の五目煮	牛乳 ほっけ みそ ツナ のり 豚肉 厚揚げ	米 ごま油 じゃがいも 砂糖	にんにく しょうが 長ねぎ にんじん もやし ほうれん草 キャベツ	750	36.1	19.4	2.3
24	火	ごはん	牛乳	ハンバーグおろしポン酢ソース 春雨の五目炒め もずくのみそ汁	牛乳 豚肉 鶏肉 大豆たんぱく 豆腐 もずく みそ 大豆	米 ラード 砂糖 でんぷん 米油 春雨 ごま じゃがいも	玉ねぎ 大根 レモン汁 しょうが にんにく にんじん もやし 小松菜 ほうれん草	738	28.9	18.0	2.6
25	水	ココア揚げパン	牛乳	オムレツ イタリアンポテトサラダ ポトフ	牛乳 卵 ウインナー 大豆	コッパン 米油 ココア 砂糖 じゃがいも	にんじん キャベツ コーン バジル 大根 白菜 ブロッコリー	788	29.5	33.3	2.6
26	木	ごはん	牛乳	ちくわのマヨネーズ焼き 切り昆布の炒め煮 鶏ごぼう汁	牛乳 ちくわ 昆布 打ち豆 さつま揚げ 油揚げ 鶏肉 豆腐	米 マヨネーズ 米油 砂糖 ごま油	にんじん しらたき 大根 えのきたけ キャベツ ごぼう	754	29.7	21.5	2.5
27	金	カレー麦ごはん	牛乳	キーマカレー こんにゃくのごまサラダ	牛乳 豚肉 大豆 茎わかめ	米 大麦 米油 じゃがいも カレールウ 米粉 ごま	しょうが にんにく 玉ねぎ 白菜 トマト キャベツ サラダこんにゃく コーン	761	26.3	22.3	2.1

一食平均エネルギー：764 Kcal たんぱく質：30.7 g 脂質：22.2 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。