

令和8年 2月分 学校給食こんだて表 [吉川小] 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	脂質 g	食塩 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	ごはん	牛乳	【食育：節分献立】 いわしのたつたあげ ごまケチャップソース 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 あおだいず かまぼこ とうふ うちまめ だいず みそ	こめ でんぱん こめあぶら さとう ごま 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	623	24.5	19.8	1.7
3	火	ごはん	牛乳	セルフのプルコギどん おんやさいのツナソースやき わかめスープ	ぎゅうにゅう ぶたにく ツナ なると とうふ わかめ	こめ こめあぶら さとう でんぱん じゃがいも ごまあぶら ノイッeggマヨネーズ	にんにく たまねぎ にんじん にら ブロッコリー コーン えのきたけ ながねぎ	617	24.8	19.8	2.0
4	水	しよくパン	牛乳	いちごジャム ひじきとだいずの とうにゅうチーズやき アスパラなのフレンチサラダ ポトフ	ぎゅうにゅう ぶたにく だいず ひじき とうにゅうシュレッド ツナ ウィナー	しよくパン いちごジャム さとう こめあぶら じゃがいも	たまねぎ トマト キャベツ アスパラな にんじん だいこん はくさい ブロッコリー	581	26.3	21.2	2.3
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 給食版さかきんはっこうなべ	ぎゅうにゅう ししゃも とりにく めぎす みそ	こめ こむぎこ ごま ノイッeggマヨネーズ さともも こめあぶら 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	618	25.7	20.1	1.8
6	金	ごはん	牛乳	ハンバーグ おろしポンずソース 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 とりにく だいず あつあげ もずく みそ	こめ ラード さとう でんぱん 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	611	24.3	17.2	2.2
9	月	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 だいずあぶら パンこ こめこ ごま こめあぶら さけかす	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 こんにゃく しめじ ながねぎ	646	24.6	18.8	2.1
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	ぎゅうにゅう さば くきわかめ さつまあげ あつあげ みそ だいず	こめ さとう ごま じゃがいも こめあぶら	にんじん こんにゃく さやいんげん だいこん はくさい えのきたけ ながねぎ	608	27.3	20.4	2.0
12	木	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 ぎゅうにゅう たまご ウィナー だいず とうにゅう ゼラチン	こめ こめあぶら でんぱん さとう だいずあぶら 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	633	21.8	21.6	1.9
13	金	ソフト麺	発酵乳 (プレーン)	カレーなんばんじる いわしのカリカリやき いそあえ	はっこうにゅう ぶたにく あぶらあげ いわし のり	ソフトめん さとう カレールウ でんぱん じゃがいも げんまい パンこ なたねあぶら	にんじん たまねぎ ながねぎ ほうれんそう しょうが もやし キャベツ	578	26.9	10.6	1.7
16	月	ごはん	牛乳	あつやきたまご きりぼしだいこんのごまマヨサラダ すきやきふうに	ぎゅうにゅう たまご ぶたにく とうふ	こめ さとう ごま ノイッeggマヨネーズ こめあぶら ふ	きりぼしだいこん 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	601	24.0	18.7	1.9
17	火	ごはん	牛乳	あつあげのおこのみやき れんこんサラダ トックとたまごのスープ	ぎゅうにゅう あつあげ あおのり かつおがし かまぼこ たまご	こめ ごま こめあぶら ノイッeggマヨネーズ さとう トック ごまあぶら	れんこん キャベツ こまつな コーン にんじん メンマ はくさい ながねぎ	615	21.7	19.8	1.7
18	水	コッパパン	牛乳	とりにくのあまざけトマトソース こんにゃくとわかめのサラダ とうにゅうクリームシチュー	ぎゅうにゅう とりにく わかめ ツナ ベーコン しろいんげんまめ とうにゅう	コッパパン こめこ こめあぶら あまざけ さとう ごまあぶら ごま じゃがいも	にんにく トマト こんにゃく コーン キャベツ たまねぎ にんじん しめじ ブロッコリー	607	29.5	25.0	2.6
19	木	ごはん	牛乳	たらのわふうあんかけ アスパラなのおかかあえ ぼかぼかとんじる	ぎゅうにゅう たら かつおがし ぶたにく あつあげ みそ	こめ でんぱん 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 アスパラな ごぼう だいこん ながねぎ しょうが	624	27.7	18.5	1.9
20	金	ゆで中華麺	牛乳	【減塩の日献立】 わかめラーメンスープ だいず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 だいず	ちゅうかめん こめあぶら じゃがいも でんぱん 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 キャベツ こまつな	583	26.5	15.7	2.2
24	火	ごはん	牛乳	コーンシューマイ はるさめサラダ ごもくちゅうかに	ぎゅうにゅう たら とうふ だいず ぶたにく あつあげ みそ	こめ でんぱん パンこ こむぎこ さとう はるさめ ごまあぶら こめあぶら じゃがいも	コーン たまねぎ こまつな にんじん もやし にんにく しょうが はくさい ながねぎ	617	21.8	16.9	1.8
25	水	ごはん	牛乳	ちくわののりマヨやき 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 あおのり こんぶ うちまめ さつまあげ とりにく あつあげ	こめ ノイッeggマヨネーズ 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	597	23.7	17.7	2.2
26	木	ごはん	牛乳	ほっけのねぎみそやき のりずあえ 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 こめこ 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	613	28.5	15.9	1.8
27	金	ターメリック クライス	牛乳	キーマカレー くきわかめのごまサラダ	ぎゅうにゅう ぶたにく だいず くきわかめ ハム	こめ おおむぎ こめこ こめあぶら じゃがいも カレールウ ごま さとう ごまあぶら	しょうが にんにく たまねぎ にんじん トマト キャベツ コーン	653	24.3	20.3	2.0

一食平均エネルギー：613 Kcal たんぱく質：25.2 g 脂質：18.8 g 食塩：2.0 g

★献立は、食材の入荷状況やO157・ノロウイルス対策等のため変更する場合があります。