

令和8年 2月分

学校給食献立表

〔吉川中〕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	塩分 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	セルフのプルコギ丼 ローストポテト トックと卵のスープ	牛乳 豚肉 かまぼこ 卵	米 大麦 米油 砂糖 でんぱん じゃがいも トック ごま油	にんにく 玉ねぎ にんじん にら メンマ 白菜 長ねぎ	793	29.2	20.4	2.2
3	火	ごはん	牛乳	【食育：節分献立】 いわしの竜田揚げ ごまケチャップソース 鬼は外サラダ 打ち豆入りみそ汁	牛乳 いわし 青大豆 かまぼこ 豆腐 打ち豆 大豆 みそ	米 でんぱん 米油 砂糖 ごま ごま油 じゃがいも	キャベツ 小松菜 コーン 大根 にんじん ごぼう 長ねぎ	788	30.2	23.4	2.1
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 アスパラ菜のフレンチサラダ ポトフ	牛乳 豚肉 大豆 ひじき チーズ ツナ ウインナー	食パン いちごジャム 砂糖 米油 じゃがいも	玉ねぎ トマト キャベツ アスパラ菜 にんじん 大根 白菜 ブロッコリー	758	34.9	28.4	3.2
5	木	ごはん	牛乳	【ふるさと献立】 ししゃものごま揚げ 大根のゆかり和え 給食版さかきん発酵鍋	牛乳 ししゃも 鶏肉 めぎす みそ	米 小麦粉 ごま 米油 ノイックマヨネーズ さといも 酒かす	大根 キャベツ にんじん 赤しそ 白菜 えのきたけ しらたき 長ねぎ	782	31.4	23.8	2.2
6	金	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 厚揚げ もずく みそ	米 ラード 砂糖 でんぱん 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	763	29.3	19.4	2.7
9	月	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 大豆油 パン粉 米粉 米油 ごま 酒かす	ほうれんそう キャベツ たくあん 小松菜 にんじん 玉ねぎ 大根 こんにゃく しめじ 長ねぎ	806	29.4	21.6	2.5
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 さいいんげん 大根 白菜 えのきたけ 長ねぎ	770	33.6	24.4	2.5
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	ツナ 牛乳 卵 ウインナー 大豆	米 米油 でんぱん 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 トマト	754	27.4	23.4	2.3
13	金	ソフト麺 (発酵乳 プレーン)	牛乳	カレー南蛮汁 いわしのカリカリ焼き 磯あえ	発酵乳 豚肉 油揚げ いわし のり	ソフトめん 砂糖 カレールウ でんぱん じゃがいも 玄米 パン粉 なたね油	にんじん 玉ねぎ しめじ 長ねぎ ほうれん草 しょうが もやし キャベツ	730	33.5	13.1	2.1
16	月	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 豆腐	米 砂糖 ごま ノイックマヨネーズ 米油 心	切干大根 にんじん もやし ほうれん草 白菜 長ねぎ えのきたけ しらたき	744	28.2	21.2	2.3
17	火	ごはん	牛乳	厚揚げのお好み焼き れんこんサラダ じゃがいもとわかめのみそ汁	牛乳 厚揚げ 青のり かつお節 油揚げ わかめ 大豆 みそ	米 ノイックマヨネーズ 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 大根 長ねぎ	748	25.5	23.5	2.2
18	水	ココア 揚げパン	牛乳	【3年生リクエスト献立】 こんにゃくとわかめのサラダ 豆乳クリームシチュー いちごのムース	牛乳 わかめ ツナ 鶏肉 白いんげん豆 豆乳 ゼラチン	コッペパン 米油 ココア 砂糖 ごま油 ごま じゃがいも 米粉	サラダこんにゃく コーン キャベツ 玉ねぎ にんじん しめじ ブロッコリー いちご	828	30.7	33.0	2.8
19	木	ごはん	牛乳	タラのみそマヨ焼き アスパラ菜のおかかあえ ぼかぼか豚汁	牛乳 たら みそ かつお節 豚肉 厚揚げ	米 ノイックマヨネーズ 米粉 じゃがいも	にんじん キャベツ アスパラ菜 ごぼう 玉ねぎ 大根 長ねぎ しょうが	738	34.3	18.9	2.3
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 大豆とじゃがいものごまがらめ こまつなナムル	牛乳 豚肉 なんと わかめ 大豆	中華麺 米油 じゃがいも でんぱん 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 キャベツ 小松菜	721	32.3	17.8	2.7
24	火	ごはん	牛乳	コーン焼売 春雨サラダ うずらの卵入り五目中華煮	牛乳 たら 豆腐 大豆 豚肉 厚揚げ うずら卵 みそ	米 ラード でんぱん パン粉 小麦粉 砂糖 春雨 ごま油 米油 じゃがいも	コーン 玉ねぎ 小松菜 にんじん もやし にんにく しょうが 白菜 長ねぎ	828	29.4	23.0	2.4
25	水	ごはん	牛乳	ちくわのりマヨ焼き 切り昆布の炒め煮 鶏ごぼう汁	牛乳 ちくわ 青のり 昆布 打ち豆 鶏肉 さつま揚げ 厚揚げ	米 ノイックマヨネーズ 米油 砂糖 ごま油	にんじん しらたき ごぼう 大根 干ししいたけ 小松菜	750	29.2	20.1	2.7
26	木	ごはん	牛乳	ほっけのねぎみそ焼き のり酢あえ ほうとう汁	牛乳 ほっけ みそ ツナのり 豚肉 油揚げ	米 ごま油 米粉 ほうとう	にんにく しょうが 長ねぎ にんじん もやし ほうれん草 白菜 かぼちゃ	766	34.3	17.7	2.2
27	金	ターメリック ライス	牛乳	キーマカレー くわわかめのごまサラダ	牛乳 豚肉 大豆 茎わかめ ボンレスハム	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 にんじん トマト キャベツ コーン	795	27.5	23.4	2.2

一食平均エネルギー：770 Kcal

たんぱく質：30.6 g

脂質：22.0 g

食塩：2.4 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。