

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
9	火	ごはん	牛乳	セルフのおたどん ごまずあえ じゃがいもととうふのみそしる	牛乳 豚肉 みそ 豆腐	ごはん 米油 さとう でんぷん ごま じゃがいも	しょうが たまねぎ しらたき にら キャベツ ホールコーン ほうれん草 にんじん えのきたけ 長ねぎ	622	24.8
10	水	ゆでちゅうかめん	牛乳	ごもくあんかけラーメン カレーポテト くきわかめのサラダ	牛乳 豚肉 なんと くきわかめ ハム	中華めん 米油 ごま油 でんぷん じゃがいも	しょうが にんにく にんじん たまねぎ メンマ はくさい 長ねぎ もやし	625	24.4
11	木	ごはん	牛乳	【かがみびらき】 さけのしおこうじやき になます じょうえつぞうに	牛乳 さけ 油揚げ 鶏肉 ちくわ	ごはん ごま油 米油 さとう 白玉もち	にんじん しらたき だいこん はくさい ぜんまい	618	26.5
12	金	ごはん	牛乳	【スキーの日】 ごまわかめふりかけあげ どうふのおろしソースがけ スキーサラダ ふゆやさいのとんじる	わかめ ちりめんじゃこ 牛乳 豆乳 ツナ 豚肉 みそ 大豆	ごはん さとう ごま 小麦粉 でんぷん ごま油 じゃがいも 大豆油	赤しそ だいこん キャベツ きゅうり にんじん こんにやく ごぼう はくさい 長ねぎ	612	20.5
15	月	ごはん	牛乳	きびなごのかりかりやき のりマヨあえ おでん	牛乳 きびなご のり がんもどき ちくわ	ごはん さとう じゃがいも でんぷん 米粉パン粉 玄米粉 パーム油 なたね油 さといも 米油 ノンエッグマヨネーズ	しょうが もやし ほうれん草 にんじん たくあん だいこん こんにやく	623	20.4
16	火	むぎごはん	牛乳	ポークカレー ひじきサラダ	牛乳 豚肉 ひじき 青大豆	ごはん 大麦 米油 じゃがいも カレールウ さとう	にんにく しょうが たまねぎ にんじん キャベツ ホールコーン	657	20.2
17	水	ゆでうどん	牛乳	びりからごまみそスープ ささかまのおこのみやき なめたけあえ	牛乳 豚肉 油揚げ みそ 笹かまぼこ 花がっお 青のり	うどん 米油 ごま ごま油 ノンエッグマヨネーズ	にんじん たまねぎ ごぼう もやし にら キャベツ 小松菜 なめたけ	650	25.6
18日は、ふるさと献立です 上越産の雪室（または雪下）だいこんをあじわいましょう。									
18	木	ごはん	牛乳	【ふるさとこんだて】 じょうえつさん だいず入りコロッケ だいこんのサラダ めぎすのつみれじる	牛乳 大豆 豚肉 ツナ めぎすつみれ みそ	ごはん じゃがいも パン粉 小麦粉 米油 さとう	たまねぎ だいこん にんじん きゅうり ごぼう はくさい 長ねぎ	618	21.7
19	金	ごはん	牛乳	あつあげとキャベツのみそいため ローストポテト もずくスープ	牛乳 豚肉 厚揚げ みそ かまぼこ もずく	ごはん 米油 でんぷん じゃがいも オリーブ油	にんにく しょうが にんじん キャベツ たまねぎ えのきたけ 長ねぎ	611	21.8
◆◇学校給食週間（22日～26日）◇◆ 給食週間テーマ「食べて学ぼう！ 上越の偉人2」 昨年度の給食週間に引き続き、給食を食べながら上越の偉人について学びましょう。									
22	月	ごはん	牛乳	【川上 善兵衛 （かわかみ ぜんべえ）】 カツレツいわのはらワインソース ピネガーサラダ ゆきむろスープ	牛乳 豚肉 豆腐 かまぼこ	ごはん 小麦粉 パン粉 米油 さとう でんぷん	キャベツ ホールコーン にんじん こんにやく えのきたけ だいこん 長ねぎ	666	25.8
23	火	ごはん	牛乳	【増村 朴斎 （ますむら ぼくさい）】 さばのみそに しばざくら色ごまひたし さんさいおぼろじる	牛乳 さば みそ 青大豆 おぼろ豆腐	ごはん さとう ごま でんぷん	だいこん しょうが もやし ブロッコリー にんじん 赤しそ えのきたけ わらび 水菜 うど なめこ たけのこ 長ねぎ	640	29.9
24	水	ソフトめん	牛乳	【中村 十作 （なかむら じゅうさく）】 みやこそば風スープ だいずのこくとうがらめ ツナのあえもの	牛乳 豚肉 さつまあげ 大豆 ツナ	ソフトめん さとう 米油 でんぷん 黒さとう	たまねぎ にんじん 葉ねぎ 切干大根 キャベツ ほうれん草	702	32.5
25	木	ごはん	牛乳	【芳沢 謙吉 （よしざわ けんきち）】 セルフのうずらたまごいり ルーローハン メンマサラダ ビーフンスープ	牛乳 豚肉 うずら卵 なんと 豆腐	ごはん 米油 さとう でんぷん ごま油 ビーフン	しょうが にんにく たまねぎ たけのこ メンマ もやし にんじん はくさい チンゲンサイ	614	26.6
26	金	げんまい ごはん	牛乳	【上杉 謙信 （うえすぎ けんしん）】 とりにくのかんずりやき かすがやまのしきさいあえ 謙信あつめじる うめゼリー	牛乳 鶏肉 かまぼこ 油揚げ みそ 大豆	ごはん 発芽玄米 ごま油 さとう さといも グラニュー糖	ほうれん草 もやし にんじん いもがら だいこん ごぼう 長ねぎ うめ	612	26.9
29	月	ごはん	牛乳	しろみざかなのこうみソースかけ れんこんのごもくいため わかめのみそしる	牛乳 ホキ さつまあげ 豆腐 わかめ みそ	ごはん 米油 さとう ごま油	長ねぎ にんじん れんこん こんにやく さやいんげん たまねぎ えのきたけ	616	22.7
30	火	こくとうパン	牛乳	オムレツのケチャップソースかけ はなやさいのガーリックソテー はくさいのとうにゅうスープ	牛乳 卵 ベーコン いんげん豆 無調整豆乳	パン 黒さとう さとう 米油 じゃがいも 米粉	にんじん ホールコーン キャベツ カリフラワー ブロッコリー にんにく たまねぎ はくさい	600	24.4
31	水	ごはん	牛乳	やさしいしゅうまい パンサンスー ふゆやさいまーボ	牛乳 鶏肉 豚肉 押し豆腐 大豆 みそ	ごはん 米油 豚脂 でんぷん パン粉 小麦粉 さとう 春雨 ごま油	ホールコーン 玉ねぎ にんじん ほうれん草 しょうが もやし きゅうり にんにく はくさい だいこん 長ねぎ	628	22.7

一食平均エネルギー：630 Kcal

たんぱく質：24.6 g

脂質：17.2 g

食塩：2.0 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。