

令和6年 1月分 **学 校 給 食 献 立 表** (浦川原小) 上越市教育委員会

日 曜	献 立 名			使 用 食 材 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			
10	水	ゆでちゅうかめん		みそラーメンスープ あおだいずサラダ ローストツナポテト	ぎゅうにゅう ぶたにく なると あおだいず わかめ ツナ みそ	ゆでちゅうかめん じゃがいも サラダあぶら	にんじん もやし はくさい ながねぎ キャベツ にんにく しょうが コーン	644	27.5
11	木	のざわなごはん		【鏡開き献立】 さけのかんずりやき のりすあえ しょうえつそうに	ぎゅうにゅう さけ とりにく ちくわ とうふ あぶらあげ のり みそ	こめ しらたま さとう ごまあぶら サラダあぶら	のざわな もやし ほうれんそう にんじん だいこん はくさい いもがら	577	27.5
12	金	ごはん		【スキーの日・ふるさと献立】 ふっかつのごまみそだれ ごもくいため スキーじる	ぎゅうにゅう あつあげ ぶたにく とうふ ツナ みそ	こめ くるまふ こむぎこ パンこ こめパンこ さつまいも ごま さとう サラダあぶら こめあぶら でんぷん	にんじん たまねぎ えのき だいこん こんにゃく ごぼう ながねぎ しいたけ ほうれんそう しょうが	678	25.4
15	月	ごはん		あかみそホイコーロー はるさめサラダ マーボーじゃが	ぎゅうにゅう ぶたにく あかみそ みそ だいず あつあげ	こめ じゃがいも でんぷん ごまあぶら でんぷんめん さとう ごま サラダあぶら	ながねぎ ピーマン キャベツ にんにく にんじん しめじ	663	27.8
16	火	ごはん		あつあげのおろしだれ いそマヨサラダ うちまめとんじる	ぎゅうにゅう ぶたにく あつあげ のり みそ うちまめ	こめ じゃがいも さとう でんぷん ノンエッグマヨネーズ	だいこん しょうが もやし ほうれんそう にんじん はくさい こんにゃく ごぼう ながねぎ	611	23.9
17	水	トマトコーンライス		オムレツ こんさいのごまサラダ ふゆやさいのとうにゅう クリームシチュー	ぎゅうにゅう ウィンナー たまご さけ とうにゅう みそ しろいんげんまめ	こめ じゃがいも ごま サラダあぶら さとう こめこ	トマト たまねぎ にんじん コーン れんこん だいこん キャベツ はくさい しめじ ブロッコリー	642	25.2
18	木	ごはん		ふゆやさいのカレー アスパラなのこんにゃく サラダ	ぎゅうにゅう だいず ツナ	こめ サラダあぶら さつまいも こめこ ごま ごまあぶら カレールー	しょうが にんにく たまねぎ はくさい だいこん しめじ アスパラな キャベツ サラダこんにゃく コーン にんじん	594	20.4
19	金	ゆかりごはん		ほきのガーリックマヨやき こめマカロニのサラダ ふゆやさいのポトフ	ぎゅうにゅう ホキ ウィンナー しろいんげんまめ	こめ さとう ごまあぶら じゃがいも ノンエッグマヨネーズ	ゆかりこ にんにく にんじん コーン キャベツ だいこん はくさい ブロッコリー かんそうパセリ	601	25.1
1/22~1/26 給食週間 ~食べて学ぼう上越の偉人 パートII~									
22	月	ごはん		【川上善兵衛】 いわのほらハヤシライス ゆきむるサラダ てづくりのいわのほら ワインゼリー	ぎゅうにゅう ぶたにく とうふ かまぼこ かんてん	こめ じゃがいも こめこ さとう ごま ごまあぶら サラダあぶら ハヤシルウ	たまねぎ にんじん はくさい しめじ トマト こまつな キャベツ しょうが にんにく レモンじる	650	23.1
23	火	ごはん		【中村十作】 ぶたにくのピナップル ソースかけ とうふチャンプルー もずくのしんじゆスープ	ぎゅうにゅう ぶたにく とうふ ツナ もずく	こめ こめこ さとう サラダあぶら しらたま ごまあぶら	にんじん キャベツ たまねぎ ほうれんそう にんにく ピナップル	614	27.5
24	水	しはざくらごはん		【増村朴斎】 さばのごまやき コッペルサラダ さんさいじる	ぎゅうにゅう さば ちくわ ぶたにく あつあげ みそ	こめ くるまい ごま さとう サラダあぶら	たかなづけ こんにゃく アスパラな キャベツ にんじん はくさい ごぼう ながねぎ さんさい	611	28.8
25	木	ごはん		【芳澤謙吉】 セルフのルーローハン たいわんふうメンマサラダ ビーフンスープ	ぎゅうにゅう ぶたにく ツナ	こめ ごまあぶら さとう ピーフン でんぷん	たまねぎ もやし ほうれんそう にんじん しめじ はくさい ながねぎ にんにく しょうが メンマ	552	25.0
26	金	げんまいごはん		【上杉謙信】 めぎすこめこあげ やくみソース うめこんぶあえ けんしんあつめじる	ぎゅうにゅう めぎす こんぶ にほし みそ だいず	こめ げんまい ごま さとう こめあぶら こめこ さといも	ながねぎ もやし にんじん ほうれんそう だいこん ごぼう いもがら うめほし	562	21.2
29	月	ごはん		やきキャベツメンチ もやしのカレーふうみ ミソストローネ	ぎゅうにゅう とりにく ぶたにく みそ パーコン しろいんげんまめ	こめ じゃがいも さとう サラダあぶら ラード でんぷん	キャベツ たまねぎ もやし にんじん ほうれんそう はくさい トマト にんにく かんそうパセリ	667	23.2
30	火	ごはん		がんものそぼろあん おからポテトサラダ もずくのみそ汁	ぎゅうにゅう がんも とりにく おから ハム もずく みそ	こめ さとう でんぷん じゃがいも ノンエッグマヨネーズ	ほうれんそう にんじん だいこん はくさい ながねぎ	629	22.5
31	水	ごはん		ユーリンチー くきわかめのごもくきんぴら あつあげとふゆやさいの ちゅうかに	ぎゅうにゅう とりにく くきわかめ さつまあげ なると あつあげ みそ	こめ こめこ でんぷん ごま さとう ごまあぶら じゃがいも	ながねぎ にんじん ごぼう こんにゃく さやいんげん にんにく しょうが だいこん えのき はくさい メンマ	661	24.3