

令和6年 1月分

学校給食こんだて表

[牧小学校]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	
		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	とうふハンバーグごまだれかけ わふうポテトサラダ わかめのみそしる	牛乳 豆腐 鶏肉 おから かつお節 わかめ みそ 大豆	米 砂糖 ごま でんぷん じゃがいも マヨネーズ	玉ねぎ きゅうり にんじん とうもろこし ★だいこん 長ねぎ えのきたけ ほうれん草	664	22.3
10	水	ちゅうかめん	牛乳	ちゃんぽんめんスープ やきぎょうざ そくせきハリハリ	牛乳 豚肉 うずら卵 なると巻 豚肉 鶏肉 昆布	中華麺 でんぷん 小麦粉 砂糖	もやし 玉ねぎ はくさい にんじん しょうが にんにく きくらげ メンマ とうもろこし キャベツ なら ★切干大根 小松菜	651	27.4
11	木	ごはん	牛乳	【スキーの日献立】 ししゃものごまあげ ゆかりあえ スキーじる ※スキーの日は12日	牛乳 子持ちししゃも 豆腐 豚肉 みそ 大豆	米 小麦粉 マヨネーズ ごま 米油 さつまいも	もやし ★アスパラ菜 キャベツ にんじん ゆかり ★だいこん 長ねぎ ごぼう しいたけ こんにゃく	654	23.9
12	金	こくとう コッパン	牛乳	ツナオムレツ ひじきサラダ はくさいのクリームシチュー	牛乳 卵 ツナ ひじき 鶏肉 白いんげん豆	パン 黒砂糖 マヨネーズ 砂糖 米油 じゃがいも 米粉	キャベツ きゅうり とうもろこし はくさい しめじ 玉ねぎ にんじん パセリ	613	26.8
15	月	ごはん	牛乳	【ふるさと献立】 さめのフライごまけチャップソース アスパラなのおかあえ のっぺいじる	牛乳 さめ かつお節 鶏肉 ちくわ	米 パン粉 小麦粉 米油 砂糖 ごま さといも でんぷん	もやし ★アスパラ菜 にんじん ★だいこん こんにゃく ごぼう ★干しいたけ さやいんげん	662	26.6
16	火	ごはん	牛乳	セルフのやきにくどん ナッツ&ポテト なめこのかきたまじる	牛乳 豚肉 豆腐 卵 みそ 大豆	米 米油 砂糖 ごま油 でんぷん じゃがいも アーモンド	玉ねぎ えのきたけ ピーマン にんにく しらたき はくさい なめこ 長ねぎ にんじん	669	27.6
17	水	ごはん	牛乳	さけのやきづけ れんこんサラダ じょうえつふうしらたまぞうに	牛乳 さけ ハム 鶏肉 油揚げ ちくわ	米 砂糖 マヨネーズ 白玉もち	キャベツ れんこん にんじん ホールコーン缶 はくさい ★だいこん こんにゃく ぜんまい	669	30.4
18	木	むぎごはん	牛乳	ひきにくいりビーンズカレー こんにゃくとわかめのサラダ ヨーグルト	牛乳 豚肉 大豆 わかめ ヨーグルト	米 精麦 じゃがいも 米油 カレールウ	玉ねぎ にんじん りんご キャベツ こんにゃく	728	25.3
19	金	まるパン	牛乳	セルフのフィッシュバーガー (ほきフライ) グリーンサラダ コンソメスープ	牛乳 ほき ベーコン 大豆	パン パン粉 小麦粉 米油 じゃがいも	キャベツ きゅうり ブロッコリー ★だいこん 玉ねぎ にんじん	604	25.2

22日(月)～26日(金)給食週間献立「食べて学ぼう！上越の偉人」

上越の偉人(優れた仕事を成し遂げて、多くの人から尊敬される人)を取り上げます。5人の偉人にちなんだ献立を味わいましょう！

22	月	ごはん	牛乳	【芳澤謙吉(よしざわ けんきち)】 セルフのルーローハン たいわんふうサラダ ビーフンスープ	牛乳 豚肉 うずら卵 豆腐 なると巻	米 米油 砂糖 ごま油 ビーフン	しょうが にんにく 玉ねぎ もやし きゅうり きくらげ とうもろこし はくさい 長ねぎ にんじん メンマ	613	27.6
23	火	ごはん	牛乳	【川上善兵衛(かわかみ ぜんべえ)】 チキンカツあかワインソース ピネガーサラダ ゆきむろスープ ぶどうゼリー	牛乳 鶏肉 豆腐 かまぼこ	米 でんぷん パン粉 米油 砂糖 ぶどうゼリー	キャベツ きゅうり ブロッコリー にんじん はくさい ★だいこん えのきたけ 長ねぎ	640	25.4
24	水	くろまい ごはん	牛乳	【上杉謙信(うえすぎ けんしん)】 さわらのうめてりやき あおなごまみそあえ あまざけほうとうじる	牛乳 さわら みそ 鶏肉	米 黒米 砂糖 ごま ほうとう麺	梅 もやし にんじん ほうれん草 はくさい かぼちゃ 長ねぎ ★干しいたけ	652	29.4
25	木	ごはん	牛乳	【中村十作(なかむら じゅうさく)】 ぶたにくのピナップルソース にんじんしりしり もずくのしんじゅじる	牛乳 豚肉 ツナ もずく	米 小麦粉 米油 砂糖 麩	パイナップル にんにく キャベツ にんじん ピーマン ★切干大根 ★だいこん 長ねぎ えのきたけ	607	25.9
26	金	しほざくら ごはん	牛乳	【増村朴斎(ますむら ぼくさい)】 あつやきたまごのいろどりあんかけ なのはなひたし さんさいみそけんちんじる	牛乳 卵 豆腐 打ち豆 みそ 大豆	米 砂糖 でんぷん さといも ごま油	ゆかり えのきたけ にんじん さやえんどう ★アスパラ菜 キャベツ とうもろこし ★だいこん ごぼう 山菜 こんにゃく	600	22.2
29	月	ごはん	牛乳	とりにくのみそけチャップやき アーモンドあえ ふゆやさいのみそしる	牛乳 鶏肉 みそ 豆腐 油揚げ 大豆	米 砂糖 ごま油 アーモンド	長ねぎ にんにく しょうが ほうれん草 にんじん もやし はくさい ★だいこん	619	28.1
30	火	ごはん	牛乳	いかのみそやき のりずあえ とうにゅうなべ	牛乳 いか みそ のり 豚肉 豆腐 かまぼこ 豆乳	米 砂糖	もやし にんじん ほうれん草 はくさい 長ねぎ 水菜 えのきたけ	580	32.9
31	水	ごはん	牛乳	あつあげのやくみソースがけ やさいとベーコンのいたためもの ちゅうかふうたまごスープ	牛乳 厚揚げ かつお節 ベーコン わかめ 卵	米 砂糖 ごま油 米油 じゃがいも でんぷん	長ねぎ しょうが キャベツ ほうれん草 とうもろこし はくさい えのきたけ たけのこ	610	24.3

一食平均エネルギー:637 Kcal

たんぱく質:26.5 g

脂質:17.7 g

食塩:2.1 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。・★の食材は牧区でとれた野菜です。