

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
10	水	野菜菜ご飯	牛乳	【かがみびらき献立】 あつやきたまご のりずあえ じょうえつぞうすい	ぎゅうにゅう たまご のり とりにく ちくわ やきどうふ あぶらあげ	こめ おおむぎ こめあぶら さとう とうもろこしでん粉 でんぷん ひまわりあぶら しらたまもち	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	575	22.7
11	木	ゆで中華麺	牛乳	みそラーメン あおだいずサラダ ローストチーズポテト	ぎゅうにゅう ぶたにく なると みそ あおだいず わかめ 豆乳シュレッド	ちゅうかめん こめあぶら じゃがいも	にんにく しょうが にんじん もやし はくさい ながねぎ コーン キャベツ	647	25.8
12	金	ごはん	牛乳	【スキーのひ・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 みそ あつあげ ツナ ぶたにく とうふ	こめ パンこ ふ こむぎこ こめパンこ こめあぶら さとう ごま でんぷん さつまいも	にんじん たまねぎ えのきたけ ほうれんそう しょうが だいこん こんにやく ごぼう ほししいたけ ながねぎ	671	24.2
15	月	麦ごはん	牛乳	ふゆやさいのカレー アスパラなのこんにやくサラダ	ぎゅうにゅう だいず ツナ	こめ おおむぎ こめあぶら さつまいも カレーウ こめこ ごまあぶら ごま	しょうが にんにく たまねぎ にんじん はくさい だいこん しめじ アスパラな キャベツ サラダこんにやく コーン	607	20.7
16	火	ごはん	牛乳	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 あつあげ のり ぶたにく うちまめ みそ	こめ さとう でんぷん ノエッグマヨネズ じゃがいも	だいこんおろし しょうが もやし ほうれんそう にんじん はくさい こんにやく ごぼう ながねぎ	632	24.2
17	水	黒糖 コッペパン	牛乳	オムレツ こんさいのごまサラダ ふゆやさいのクリームシチュー	ぎゅうにゅう たまご さけ しろいんげんまめ とうにゅう みそ	コッペパン くるぎとう タピオカパール さとう だいずあぶら ごま こめあぶら じゃがいも こめこ	れんこん にんじん だいこん キャベツ たまねぎ はくさい しめじ ブロッコリー	613	26.5
18	木	ごはん	牛乳	ひじきのつくだに キャベツのみそドレッシング おでん	ぎゅうにゅう ひじき ツナ かまぼこ みそ ちくわ あつあげ とりにく ぶたにく 大豆たんぱく こんぶ	こめ さとう ごま こめあぶら じゃがいも でんぷん 水あめ	しょうが にんじん こまつな キャベツ だいこん こんにやく たまねぎ	599	21.2
19	金	ごはん	牛乳	ギョーザ はるさめサラダ マーボーじゃが	ぎゅうにゅう ぶたにく とりにく だいず あつあげ みそ	こめ ラード こむぎこ だいずあぶら でんぷん はるさめ さとう ごまあぶら ごま こめあぶら じゃがいも	キャベツ たまねぎ いら しょうが にんじん ほうれんそう にんにく しめじ ながねぎ	649	22.0

学校 給食週間(22日～26日)給食テーマ:食べて学ぼう! 上越の偉人

22	月	麦ごはん	牛乳	【かわかみ ぜんべえ】 いわのはらハヤシライス ゆきむろサラダ	ぎゅうにゅう ぶたにく とうふ かまぼこ	こめ おおむぎ こめあぶら じゃがいも ハヤシルウ こめこ さとう ごまあぶら ごま	しょうが にんにく 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	645	23.0
23	火	ごはん	牛乳	【なかむら じゅうさく】 ぶたにくの パイナップルソースかけ タマナーチャンプルー もずくのしんじゅスープ	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 こめあぶら ふ しらたまもち ごまあぶら	にんにく パイン にんじん キャベツ たまねぎ ほうれんそう	608	25.7
24	水	芝桜ごはん	牛乳	【ますむら ぼくさい】 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 ぶたにく あつあげ みそ	こめ おおむぎ くるまい さとう ごま マカロニ こめあぶら	たかなづけ こんにやく アスパラな キャベツ にんじん はくさい さんさい ごぼう ながねぎ	646	28.6
25	木	ごはん	牛乳	【よしざわ けんきち】 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 ビーフン	たまねぎ にんにく しょうが メンマ もやし ほうれんそう にんじん しめじ はくさい ながねぎ	551	22.5
26	金	玄米ごはん	牛乳	【うえずぎ けんしん】 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 かたくちいわし みそ だいず	こめ はつがげんまい こめこ こめあぶら ごま さとう さといも	ながねぎ ほうれんそう もやし にんじん うめぼし だいこん ごぼう いもがら	577	20.9
29	月	ゆかりごはん		ほきのガーリックマヨやき こめこマカロニのサラダ ふゆやさいのポトフ	ぎゅうにゅう ホキきりみ ウインナー しろいんげんまめ	こめ おおむぎ ノエッグマヨネズ マカロニ さとう ごまあぶら じゃがいも	ゆかりこ にんにく パセリ 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	615	25.0
30	火	ごはん	牛乳	てづくりたまごやき ポテトサラダ いわしのつみれじる	ぎゅうにゅう ツナ ひじき とうにゅうシュレッド たまご ハム いわし たら いわし たら とうふ みそ	こめ ごまあぶら じゃがいも ノエッグマヨネズ さとう なたね油	さやいんげん コーン ほうれんそう しょうが にんじん だいこん はくさい ごぼう ながねぎ	707	28.9
31	水	丸パン	牛乳	やきキャベツメンチ もやしのカレーふうみ ミストローネ	ぎゅうにゅう とりにく ぶたにく だいずたんぱく ベーコン しろいんげんまめ みそ	丸パン ラード でんぷん こめあぶら さとう じゃがいも	キャベツ たまねぎ もやし にんじん ほうれんそう にんにく はくさい トマト パセリ	579	24.9