学校給食こんだて表 令和6年 1月分

〔大瀁小〕上越市教育委員会

	7和(5年 1	月分	子校和	i 艮 _ ん	<i>, 1</i> (<u>、 衣</u>	L	大瀁小〕	上越	市教	育委.	貝会
	曜	南		立 名	使	用	材	料 名		エネルギー	たん白質	脂質	塩分
ᆘᆔ	唯	主食	飲み物	おかず	血や肉になるもの	熱や力にな	よるもの	体の調子を整え	こるもの	Kcal		лг д g	g
10	水	麦ごはん	牛乳	ふゆやさいのツナカレー アスパラなのこんにゃくサラダ ヨーグルト	ぎゅうにゅう だいず ツナ ヨーグルト	こめ おおむぎ こめあぶら じ カレールウ こ ごまあぶら こ さとう	、 やがいも .めこ	しょうが にんにく にんじん はくさい しめじ アスパラな サラダこんにゃく コ	たまねぎ だいこん キャベツ	641	22. 7	15. 1	1.8
11	木	ゆでちゅうか めん		さけかすみそラーメン あおだいずサラダ のりしおポテト	ぎゅうにゅう ぶたにく なると みそ あおだいず わかめ あおのり	ちゅうかめん こめあぶら 酒 じゃがいも	かす	にんにく しょうが もやし はくさい な コーン キャベツ		628	25.8	13. 9	2.1
12	金	ごはん	牛乳	【ふるさと献立】 くるまふのあげに やさいのしおこうじいため スキーじる	ぎゅうにゅう ベーコン ぶたにく とうふ みそ	こめ ふ こめ でんぷん こめ さとう さつま	あぶら	キャベツ にんじん きりぼしだいこん だ こんにゃく ごぼう ほししいたけ ながわ	いこん	654	20.6	18. 1	1.9
15	月	ごはん		ひじきのつくだに きりぼしだいこんのツナいため みそおでん	ぎゅうにゅう ひじき かつおぶし ツナ あつあげ ちくわ うずらたまご こんぶ みそ	こめ さとう こめあぶら じ		にんにく にんじん きりぼしだいこん キ こんにゃく だいこん ゆかり粉		613	21.0	17. 3	2.0
16	火	ごはん		あつあげのごまだれがけ 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 ごま さ でんぷん <i>/ンエッ</i> じゃがいも		キャベツ こまつな だいこん こんにゃく ながねぎ		636	23. 3	20.6	1.6
17	水		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 スキムミルク みそ	コッペパン く ごま こめあぶ じゃがいも こ	SS	れんこん にんじん キャベツ たまねぎ しめじ ブロッコリー	はくさい	621	27. 0	20. 5	2.3
18	木	ごはん	牛乳	ししゃものやくみソース はるさめサラダ マーボーじゃが	ぎゅうにゅう ししゃも ぶたにく だいず あつあげ みそ	こめ こめあぶ さとう はるさ ごまあぶら ご じゃがいも で		ながねぎ にんじん こまつな にんにく しめじ	もやし しょうが	650	27. 3	16.8	2.0
19	金	カレー麦ごはん	牛乳	しろみざかなのトマトソース わふうマカロニサラダ ふゆやさいのポトフ	ぎゅうにゅう ホキ かつおぶし ウインナー しろいんげんまめ	こめ おおむき マカロニ <i>ハ</i> ンエッ じゃがいも		にんにく トマト に キャベツ コーン だ はくさい ブロッコリ	いこん	624	25. 7	15. 1	2.0
22	月	ごはん	牛乳	【中村十作】 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 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 キャベツ こまつな もやし ながねぎ		628	27. 0	16. 5	1.8
23	火	ごはん		【川上善兵衛】 とりにくのぶどうソース ゆきむろサラダ いわのはらのブラウンシチュー	ぎゅうにゅう とりにく とうふ かまぼこ ぶたにく だいず	こめ こむぎこ ごまあぶら こ こめあぶら じ こめこ ハヤシ	゛ま こゃがいも	こまつな キャベツ にんにく セロリー にんじん エリンギ	たまねぎ	639	28. 6	15. 5	1.9
24	水	ごはん	牛乳	【増村朴斎】 さばのごまやき しばざくらいろサラダ さんさいじる	ぎゅうにゅう さば ぶたにく あぶらあげ かまぼこ	こめ ごま こ でんぷん	めあぶら	コーン アスパラな にんじん はくさい ごぼう えのきたけ ゆかり粉	さんさい	604	27. 3	17. 4	1.7
25	木	玄米ごはん		【上杉謙信】 さけのかんずりやき かすがやまのしきさいあえ けんしんあつめじる うめゼリー	ぎゅうにゅう さけ みそ かまぼこ かたくちいわし だいず	こめ 発芽玄米 ごまあぶら さ		こまつな もやし に だいこん ごぼう い ながねぎ うめ		600	27. 0	12. 2	2.0
26	金	ごはん	牛乳	【芳澤謙吉】 セルフのルーローハン メンマサラダ ビーフンスープ	ぎゅうにゅう ぶたにく ちくわ	こめ こめあぶ さとう ごまあ ごま ビーフン	ぶら	たまねぎ たけのこ しょうが メンマ に こまつな もやし し はくさい ながねぎ	んじん	597	23. 0	15. 0	1.9
29	月	ごはん	牛乳	ぎょうざ 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 ぶたにく 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 こむぎこ でんぷん ごま さとう ごま こめあぶら じ	あぶら	キャベツ たまねぎ しょうが にんじん こんにゃく さやいん にんにく だいこん ほししいたけ はくさ ながねぎ	ごぼう げん メンマ	642	20.6	16. 7	2.0
30	火	ごはん		がんものそぼろあんかけ おからポテトサラダ いわしのつみれじる	ぎゅうにゅう がんもどき とりにく おから あおだいず いわし たら とうふ みそ	こめ さとう じゃがいも /ンエッグマヨネーズ	でんぷん	こねぎ たまねぎ コ にんじん だいこん ごぼう ながねぎ し	はくさい	687	27.8	22. 2	2.0
31	水	まるパン	牛乳	チーズハンバーグ コールスローサラダ ミソストローネ てづくりぎゅうにゅうプリン	ぎゅうにゅう とりにく ぶたにく チーズ ウインナー だいず みそ	まるパン さと こめあぶら じ		たまねぎ キャベツ コーン にんにく だ エリンギ トマト パ	いこん	639	27. 9	22. 3	2.7
				A = 14	7. 3 370 3 5			THE SEC A SEC			11- 0		

一食平均エネルギー:631 Kcal たんぱく質:25.2 g

脂質:17.2 g 食塩:2.0 g 令和6年 1月分 学校給食こんだて表 [南川小] 上越市教育委員会

行	和(-	月分	子仪前			[南川小]	上赵	市教	百安.	貝会
$ \Box $	曜	南	汱	立 名	使	用材	料名	エネルギー	たん白質	脂質	塩分
	唯	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	Kcal		g	g
10	水	麦ごはん		ふゆやさいのツナカレー アスパラなのこんにゃくサラダ ヨーグルト	ぎゅうにゅう だいず ツナ ヨーグルト	こめ おおむぎ こめあぶら じゃがいも カレールウ こめこ ごまあぶら ごま さとう	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 サラダこんにゃく コーン	641	22.7	15. 1	1.8
11	木	ゆでちゅうか めん	牛乳	さけかすみそラーメン あおだいずサラダ のりしおポテト	ぎゅうにゅう ぶたにく なると みそ あおだいず わかめ あおのり	ちゅうかめん こめあぶら 酒かす 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	628	25.8	13. 9	2.1
12	金	ごはん	牛乳	【ふるさと献立】 くるまふのあげに やさいのしおこうじいため スキーじる	ぎゅうにゅう ベーコン ぶたにく とうふ みそ	こめ ふ こめこ でんぷん こめあぶら さとう さつまいも	キャベツ にんじん こまつな きりぼしだいこん だいこん こんにゃく ごぼう ほししいたけ ながねぎ	654	20.6	18. 1	1.9
15	月	ごはん	牛乳	ひじきのつくだに きりぼしだいこんのツナいため みそおでん	ぎゅうにゅう ひじき かつおぶし ツナ あつあげ ちくわ うずらたまご こんぶ みそ	こめ さとう ごま こめあぶら じゃがいも	にんにく にんじん きりぼしだいこん キャベツ こんにゃく だいこん ゆかり粉	613	21.0	17. 3	2.0
16	火	ごはん	牛乳	あつあげのごまだれがけ 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 ごま さとう でんぷん /ンエッグマヨネーズ じゃがいも	キャベツ こまつな にんじん だいこん こんにゃく ごぼう ながねぎ	636	23. 3	20.6	1.6
17	水	こくとうパン	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 スキムミルク みそ	コッペパン くろざとう 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	621	27.0	20. 5	2.3
18	木	ごはん	牛乳	ししゃものやくみソース はるさめサラダ マーボーじゃが	ぎゅうにゅう ししゃも ぶたにく だいず あつあげ みそ	こめ こめあぶら さとう はるさめ ごまあぶら ごま じゃがいも でんぷん	ながねぎ にんじん もやし こまつな にんにく しょうが しめじ	650	27. 3	16.8	2.0
19		カレー麦ごはん	牛乳	しろみざかなのトマトソース わふうマカロニサラダ ふゆやさいのポトフ	ぎゅうにゅう ホキ かつおぶし ウインナー しろいんげんまめ	こめ おおむぎ さとう マカロニ /ンエッグマヨネーズ じゃがいも	にんにく トマト にんじん キャベツ コーン だいこん はくさい ブロッコリー	624	25. 7	15. 1	2.0
22	月	ごはん	牛乳	【中村十作】 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 こまつな たまねぎ もやし ながねぎ	628	27.0	16.5	1.8
23	火	ごはん	牛乳	【川上善兵衛】 とりにくのぶどうソース ゆきむろサラダ いわのはらのブラウンシチュー	ぎゅうにゅう とりにく とうふ かまぼこ ぶたにく だいず	こめ こむぎこ さとう ごまあぶら ごま こめあぶら じゃがいも こめこ ハヤシルウ	こまつな キャベツ しょうが にんにく セロリー たまねぎ にんじん エリンギ トマト	639	28. 6	15. 5	1.9
24	水	ごはん	牛乳	【増村朴斎】 さばのごまやき しばざくらいろサラダ さんさいじる	ぎゅうにゅう さば ぶたにく あぶらあげ かまぼこ	こめ ごま こめあぶら でんぷん	コーン アスパラな キャベツ にんじん はくさい さんさい ごぼう えのきたけ ながねぎ ゆかり粉	604	27.3	17. 4	1.7
25	木	玄米ごはん	牛乳	【上杉謙信】 さけのかんずりやき かすがやまのしきさいあえ けんしんあつめじる うめゼリー	ぎゅうにゅう さけ みそ かまぼこ かたくちいわし だいず	こめ 発芽玄米 さとう ごまあぶら さといも	こまつな もやし にんじん だいこん ごぼう いもがら ながねぎ うめ	600	27.0	12. 2	2.0
26	金	ごはん	牛乳	【芳澤謙吉】 セルフのルーローハン メンマサラダ ビーフンスープ	ぎゅうにゅう ぶたにく ちくわ	こめ こめあぶら さとう ごまあぶら ごま ビーフン	たまねぎ たけのこ にんにく しょうが メンマ にんじん こまつな もやし しめじ はくさい ながねぎ	597	23.0	15.0	1.9
29	月	ごはん	牛乳	ぎょうざ 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 ぶたにく 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 こむぎこ でんぷん ごまあぶら さとう ごま こめあぶら じゃがいも	キャベツ たまねぎ にら しょうが にんじん ごぼう こんにゃく さやいんげん にんにく だいこん メンマ ほししいたけ はくさい ながねぎ	642	20.6	16. 7	2.0
30	火	ごはん	牛乳	がんものそぼろあんかけ おからポテトサラダ いわしのつみれじる	ぎゅうにゅう がんもどき とりにく おから あおだいず いわし たら とうふ みそ	こめ さとう でんぷん じゃがいも /ンエッグマヨネーズ	こねぎ たまねぎ コーン にんじん だいこん はくさい ごぼう ながねぎ しょうが	687	27.8	22. 2	2.0
31		まるパン	牛乳	チーズハンバーグ コールスローサラダ ミソストローネ てづくりぎゅうにゅうプリン	ぎゅうにゅう とりにく ぶたにく チーズ ウインナー だいず みそ	まるパン さとう こめあぶら じゃがいも	たまねぎ キャベツ にんじん コーン にんにく だいこん エリンギ トマト パセリ	639	27.9	22. 3	2.7
ш				<u> </u> 	1	L 光,OF O	ILFF . 17 0	L .	歩 、0	L	

一食平均エネルギー:631 Kcal たんぱく質:25.2 g 脂質:17.2 g 食塩:2.0 g

※感染症対策等のため、献立が変更になることがあります。

令和6年 1月分 学校給食こんだて表

〔明治小〕上越市教育委員会

行	5和(月分	子仪布	<u> 良 </u>		[明治小]	上越	市教	肎妥.	貝会
L	曜	南	肰	立 名	使	用材	料名	エネルギー	たん白質	脂質	塩分
"	唯	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	Kcal		g	g
10	水			ふゆやさいのツナカレー アスパラなのこんにゃくサラダ ヨーグルト	ぎゅうにゅう だいず ツナ ヨーグルト	こめ おおむぎ こめあぶら じゃがいも カレールウ こめこ ごまあぶら ごま さとう	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 サラダこんにゃく コーン	641	22.7	15. 1	1.8
11	木	ゆでちゅうか めん	牛乳	さけかすみそラーメン あおだいずサラダ のりしおポテト	ぎゅうにゅう ぶたにく なると みそ あおだいず わかめ あおのり	ちゅうかめん こめあぶら 酒かす 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	628	25.8	13. 9	2.1
12	金	ごはん	牛乳	【ふるさと献立】 くるまふのあげに やさいのしおこうじいため スキーじる	ぎゅうにゅう ベーコン ぶたにく とうふ みそ	こめ ふ こめこ でんぷん こめあぶら さとう さつまいも	キャベツ にんじん こまつな きりぼしだいこん だいこん こんにゃく ごぼう ほししいたけ ながねぎ	654	20.6	18. 1	1.9
15	月	ごはん	牛乳	ひじきのつくだに きりぼしだいこんのツナいため みそおでん	ぎゅうにゅう ひじき かつおぶし ツナ あつあげ ちくわ うずらたまご こんぶ みそ	こめ さとう ごま こめあぶら じゃがいも	にんにく にんじん きりぼしだいこん キャベツ こんにゃく だいこん ゆかり粉	613	21.0	17. 3	2.0
16	火	ごはん	牛乳	あつあげのごまだれがけ 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 ごま さとう でんぷん /ンエッグマヨネーズ じゃがいも	キャベツ こまつな にんじん だいこん こんにゃく ごぼう ながねぎ	636	23. 3	20.6	1.6
17	水	こくとうパン	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 スキムミルク みそ	コッペパン くろざとう 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	621	27.0	20.5	2.3
18	木	ごはん	牛乳	めぎすのこめこあげ やくみソース はるさめサラダ マーボーじゃが	ぎゅうにゅう めぎす ぶたにく だいず あつあげ みそ	こめ こめこ こめあぶら さとう はるさめ ごまあぶら ごま じゃがいも でんぷん	ながねぎ にんじん もやし こまつな にんにく しょうが しめじ	650	27.3	16.8	2.0
19	金	カレー麦ごはん	牛乳	しろみざかなのトマトソース わふうマカロニサラダ ふゆやさいのポトフ	ぎゅうにゅう ホキ かつおぶし ウインナー しろいんげんまめ	こめ おおむぎ さとう マカロニ /ンエッグマヨネーズ じゃがいも	にんにく トマト にんじん キャベツ コーン だいこん はくさい ブロッコリー	624	25. 7	15. 1	2.0
22	月	ごはん	牛乳	【中村十作】 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 こまつな たまねぎ もやし ながねぎ	628	27.0	16. 5	1.8
23	火	ごはん	牛乳	【川上善兵衛】 とりにくのぶどうソース ゆきむろサラダ いわのはらのブラウンシチュー	ぎゅうにゅう とりにく とうふ かまぼこ ぶたにく だいず	こめ こむぎこ さとう ごまあぶら ごま こめあぶら じゃがいも こめこ ハヤシルウ	こまつな キャベツ しょうが にんにく セロリー たまねぎ にんじん エリンギ トマト	639	28.6	15.5	1.9
24	水	ごはん	牛乳	【増村朴斎】 さばのごまやき しばざくらいろサラダ さんさいじる	ぎゅうにゅう さば ぶたにく あぶらあげ かまぼこ	こめ ごま こめあぶら でんぷん	コーン アスパラな キャベツ にんじん はくさい さんさい ごぼう えのきたけ ながねぎ ゆかり粉	604	27.3	17. 4	1.7
25	木	玄米ごはん	牛乳	【上杉謙信】 さけのかんずりやき かすがやまのしきさいあえ けんしんあつめじる うめゼリー	ぎゅうにゅう さけ みそ かまぼこ かたくちいわし だいず	こめ 発芽玄米 さとう ごまあぶら さといも	こまつな もやし にんじん だいこん ごぼう いもがら ながねぎ うめ	600	27.0	12. 2	2.0
26	金	ごはん	牛乳	【芳澤謙吉】 セルフのルーローハン メンマサラダ ビーフンスープ	ぎゅうにゅう ぶたにく ちくわ	こめ こめあぶら さとう ごまあぶら ごま ビーフン	たまねぎ たけのこ にんにく しょうが メンマ にんじん こまつな もやし しめじ はくさい ながねぎ	597	23. 0	15. 0	1.9
29	月	ごはん	牛乳	ぎょうざ 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 ぶたにく 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 こむぎこ でんぷん ごまあぶら さとう ごま こめあぶら じゃがいも	キャベツ たまねぎ にら しょうが にんじん ごぼう こんにゃく さやいんげん にんにく だいこん メンマ ほししいたけ はくさい ながねぎ	642	20.6	16. 7	2.0
30	火	ごはん	牛乳	がんものそぼろあんかけ おからポテトサラダ いわしのつみれじる	ぎゅうにゅう がんもどき とりにく おから あおだいず いわし たら とうふ 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	こねぎ たまねぎ コーン にんじん だいこん はくさい ごぼう ながねぎ しょうが	687	27.8	22. 2	2.0
31	水	まるパン	牛乳	チーズハンバーグ コールスローサラダ ミソストローネ てづくりぎゅうにゅうプリン	ぎゅうにゅう とりにく ぶたにく チーズ ウインナー だいず みそ	まるパン さとう こめあぶら じゃがいも	たまねぎ キャベツ にんじん コーン にんにく だいこん エリンギ トマト パセリ	639	27.9	22. 3	2.7
					•						

一食平均エネルギー:631 Kcal

たんぱく質:25.2g 脂質:17.2g

※感染症対策等のため、献立が変更になることがあります。