

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	のざわなごはん	牛乳	ふとまきたまごのりすあえ しょうえつそうに	ぎゅうにゅう たまご ツナ 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 さとう こめあぶら しらたまもち こむぎでんぶん だいすあぶら	のざわな もやし アスパラな にんじん だいこん はくさい いもがら	612	24.4
11	木	ゆで中華麺	牛乳	みそラーメン あおだいすサラダ ローストポテト ヨーグルト	ぎゅうにゅう ぶたにく なると みそ あおだいす わかめ ヨーグルト	ちゅうかめん こめあぶら じゃがいも さとう	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	660	27.2
12	金	まるパン	牛乳	やきキャベツメンチカツ タルタルソースかけ 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 だいすたんぱく ベーコン しろいんげんまめ みそ	まるパン ラード でんぶん こめあぶら //イegg マネズ さとう じゃがいも	キャベツ たまねぎ もやし にんじん アスパラな にんにく はくさい トマト パセリ	622	25.6
15	月	ごはん	牛乳	【スキーの日(12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 みそ あつあげ ツナ ぶたにく どうふ	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 でんぶん さつまいも	にんじん たまねぎ えのきたけ はくさい しょうが だいこん こんにゃく ごぼう ほししいたけ ながねぎ	691	24.9
16	火	ごはん	牛乳	【かなで学年が考えた給食】 セルフのぶたキムチどん わかめサラダ のっぺいじる	ぎゅうにゅう ぶたにく みそ わかめ とりにく ちくわ	こめ こめあぶら さとう こめあぶら でんぶん さといも	しょうが にんじん たまねぎ キムチ なら きゅうり キャベツ みかん(缶) かいそうかこうひん だいこん ごぼう ながねぎ こんにゃく ほししいたけ	601	23.2
17	水	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 でんぶん //イegg マネズ じゃがいも	だいこん しょうが もやし アスパラな にんじん はくさい こんにゃく ごぼう ながねぎ	633	24.6
18	木	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 だいす あつあげ みそ	こめ ラード こむぎこ だいすあぶら でんぶん はるさめ さとう こめあぶら ごま こめあぶら じゃがいも	キャベツ たまねぎ なら しょうが にんじん アスパラな にんにく しめじ ながねぎ	689	23.0
19	金	こくとう コッパン	牛乳	ハンバーグ 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 とりにく ぶたにく さけ しろいんげんまめ とうにゅう みそ	コッパン くるざとう さとう ごま こめあぶら じゃがいも こめこ	たまねぎ れんこん にんじん だいこん キャベツ はくさい しめじ ブロッコリー	610	27.2

22日(月)～26日(金)給食週間
「食べて学ぼう!上越の偉人」

22	月	むぎごはん	牛乳	【川上善兵衛】 いわのはらハヤシライス ゆきむすサラダ てづくりのいわのはらワインゼリー	ぎゅうにゅう ぶたにく とうふ かまぼこ かんでん	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 トマト こまつな キャベツ レモンじる	669	23.0
23	火	ごはん	牛乳	【中村十作】 ぶたにくのピナップルソースかけ タマナーチャンプルー もずくのしんじゆスープ	ぎゅうにゅう ぶたにく とうふ ツナ いらたまご もずく	こめ こめこ さとう こめあぶら でんぶん ふ しらたまもち ごまあぶら	にんにく パイン(缶) にんじん キャベツ たまねぎ ほうれんそう	630	26.7
24	水	しほさくら ごはん	牛乳	【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 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 こんにゃく 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	663	29.9
25	木	ごはん	牛乳	【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 うずらたまご 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 アスパラな にんじん しめじ はくさい ながねぎ	605	25.1
26	金	げんまい ごはん	牛乳	【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 けんしんあつめ汁	ぎゅうにゅう めぎす こんぶ あぶらあげ かたくちいわし みそ だいす	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 アスパラな もやし にんじん うめほし だいこん ごぼう いもがら	610	24.3
29	月	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 こんぶ とりにく ぶたにく だいすたんぱく	こめ さとう ごま こめあぶら さといも でんぶん みずあめ	しょうが にんじん こまつな キャベツ だいこん こんにゃく たまねぎ	602	21.6
30	火	ゆかり ごはん	牛乳	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 ウインナー しろいんげんまめ	こめ おおむぎ さとう //イegg マネズ こめこマカロニ 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
31	水	むぎごはん	牛乳	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 だいす 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 ごまあぶら	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	607	20.6

一食平均エネルギー：632 Kcal

たんぱく質：24.8 g

脂質：17.6 g

食塩：1.9 g

☆献立は、食材料の入荷状況やO157・ノロウィルス・対策等のため変更する場合があります。