

令和6年 1月分 **学 校 給 食 献 立 表** [浦川原中] 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
9	火	ごはん 牛乳	ひじきの佃煮 キャベツのみそドレッシング おでん あずきの蒸しケーキ	牛乳 ひじき ツナ かまぼこ ちくわ 厚揚げ 豚肉 鶏肉 昆布 あずき 豆乳 味噌	米 じゃがいも ごま 砂糖 でんぷん 米粉 サラダ油	にんじん 小松菜 キャベツ だいこん しょうが こんにゃく たまねぎ	818	26.7
10	水	ゆで中華麺 牛乳	みそラーメンスープ 青大豆サラダ ローストチーズポテト ヨーグルト	牛乳 豚肉 なたと 青大豆 わかめ チーズ 味噌 ヨーグルト	中華麺 じゃがいも サラダ油	にんじん もやし はくさい 長ねぎ キャベツ にんにく しょうが コーン	871	36.4
11	木	野沢菜ご飯 牛乳	【鏡開き献立】 厚焼き玉子 のり酢あえ 上越雑煮	牛乳 卵 鶏肉 ちくわ 焼き豆腐 油揚げ のり	米 麦 白玉 砂糖 サラダ油 ゆまわり油 でんぷん	野沢菜 もやし ほうれん草 にんじん だいこん はくさい いもがら	760	29.0
12	金	ごはん 牛乳	【スキーの日・ふるさと献立】 麩っカツのごまみそだれ うずら卵の五目炒め スキー汁	牛乳 豚肉 厚揚げ うずら卵 ツナ 豆腐 味噌	米 さつまいも 車麩 パン粉 米パン粉 小麦粉 米油 サラダ油 砂糖 ごま	にんじん たまねぎ えのき ほうれん草 だいこん ごぼう 長ねぎ しいたけ こんにゃく しょうが	876	31.6
15	月	ごはん 牛乳	赤味噌ホイコーロー 春雨サラダ 麻婆じゃが	牛乳 豚肉 大豆 厚揚げ 赤味噌 味噌	米 でんぷん麺 砂糖 でんぷん ごま油 ごま サラダ油 じゃがいも	長ねぎ キャベツ ピーマン にんじん ほうれん草 にんにく しょうが しめじ	860	34.6
16	火	ごはん 牛乳	厚揚げのおろしだれ 磯マヨサラダ 打ち豆豚汁	牛乳 厚揚げ のり 豚肉 打ち豆 味噌	米 じゃがいも 砂糖 でんぷん ノンエッグマヨネーズ	だいこん しょうが にんじん はくさい こんにゃく ごぼう 長ねぎ もやし ほうれん草	793	29.7
17	水	トマト コーンライス 牛乳	オムレツ 根菜のごまサラダ 冬野菜のクリームシチュー	牛乳 卵 ウィンナー 鮭 白いんげん豆 味噌	米 じゃがいも ごま サラダ油 砂糖 米粉	トマト たまねぎ にんじん コーン しめじ れんこん キャベツ だいこん はくさい ブロッコリー	800	30.3
18	木	麦ごはん 牛乳	冬野菜のカレー アスパラ菜の こんにゃくサラダ チーズ	牛乳 大豆 ツナ チーズ	米 麦 さつまいも サラダ油 米粉 ごま ごま油 カレールウ	たまねぎ はくさい だいこん しめじ しょうが にんにく アスパラ菜 キャベツ サラダこんにゃく コーン にんじん	796	27.4
19	金	ゆかりごはん 牛乳	ほきのガーリックマヨ焼き 米粉マカロニのサラダ 冬野菜のポトフ	牛乳 ホキ ウィンナー 白いんげん豆	米 麦 じゃがいも ノンエッグマヨネーズ 米粉マカロニ ごま油 砂糖	ゆかり粉 にんじん キャベツ だいこん はくさい ブロッコリー にんにく 乾燥パセリ コーン	772	30.7
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	麦ごはん 牛乳	【川上善兵衛】 岩の原ハヤシライス 雪室サラダ 手作りの岩の原ワインゼリー	牛乳 豚肉 豆腐 かまぼこ 寒天	米 麦 サラダ油 米粉 砂糖 ごま油 ごま じゃがいも ハヤシルウ	たまねぎ にんじん はくさい しめじ 小松菜 キャベツ しょうが にんにく トマト レモン汁	837	27.7
23	火	ごはん 牛乳	【中村十作】 豚肉のパイナップル ソースかけ タマナーチャンブルー もずくの真珠スープ	牛乳 豚肉 豆腐 もずく ツナ 卵	米 米粉 砂糖 サラダ油 白玉 白玉麩 ごま油	にんじん キャベツ たまねぎ ほうれん草 にんにく パイナップル	811	34.7
24	水	苺ごはん 牛乳	【増村朴斎】 さばのごま焼き コッペルサラダ 山菜汁	牛乳 さば 厚揚げ 豚肉 味噌	米 麦 黒米 マカロニ 砂糖 サラダ油 ごま	高菜漬 アスパラ菜 キャベツ にんじん はくさい ごぼう 長ねぎ わらび こんにゃく えのき うど なめこ たけのこ	808	35.7
25	木	ごはん 牛乳	【芳澤謙吉】 セルフのルーローハン 台湾風メンマサラダ ビーフンスープ	牛乳 豚肉 うずら卵 ツナ	米 ごま油 砂糖 ビーフン でんぷん	たまねぎ にんにく しょうが もやし 長ねぎ にんじん ほうれん草 メンマ しめじ はくさい	736	30.8
26	金	玄米ごはん 牛乳	【上杉謙信】 めぎす米粉揚げ 薬味ソース 梅昆布あえ 謙信集め汁	牛乳 めぎす 煮干し 味噌 大豆 昆布	米 玄米 さといも 米粉 ごま 砂糖 米油	ほうれん草 もやし にんじん ごぼう いもがら 長ねぎ だいこん 梅干し	740	29.4
29	月	ごはん 牛乳	焼きキャベツメンチ もやしのカレー風味 ミソストローネ	牛乳 鶏肉 豚肉 ベーコン 白いんげん豆 味噌	米 じゃがいも 砂糖 ラード でんぷん サラダ油	キャベツ たまねぎ もやし にんじん ほうれん草 はくさい トマト にんにく 乾燥パセリ	819	28.4
30	火	ごはん 牛乳	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	牛乳 がんも 鶏肉 おから ハム もずく 味噌	米 砂糖 でんぷん じゃがいも ノンエッグマヨネーズ	ほうれん草 だいこん にんじん はくさい 長ねぎ	860	30.8
31	水	ごはん 牛乳	ユーリンチー 茎わかめの五目きんぴら 厚揚げと冬野菜の中華煮	牛乳 鶏肉 茎わかめ さつまいも 厚揚げ 味噌	米 じゃがいも ごま油 でんぷん 米粉 ごま 砂糖	にんじん ごぼう こんにゃく 長ねぎ いんげん だいこん はくさい メンマ えのき にんにく しょうが	853	30.0