

令和6年 1月分

# 学校給食献立表

[牧中学校]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	豆腐ハンバーグごまだれかけ 和風ポテトサラダ わかめのみそ汁	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 でんぱん 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	785	25.8
10	水	中華麺	牛乳	ちゃんぽんめんスープ 焼き餃子 即席ハリハリ	牛乳 豚肉 うずら卵 なると巻 豚肉 鶏肉 昆布	中華麺 でんぱん 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	835	34.0
11	木	ごはん	牛乳	【スキーの日献立】 ししゃものごま揚げ ゆかりあえ スキージュース ※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	793	30.9
12	金	黒糖 コッパン	牛乳	ツナオムレツ ひじきサラダ 白菜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	756	32.2
15	月	ごはん	牛乳	【ふるさと献立】 さめのフライごまケチャップソース アスパラ菜のおかかあえ のっぺい汁	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 でんぱん	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	779	31.0
16	火	ごはん	牛乳	セルフの焼肉丼 ナッツ&ポテト なめこのかきたま汁	牛乳 豚肉 豆腐 卵 みそ 大豆	米 米油 砂糖 ごま油 でんぱん 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	789	32.2
17	水	ごはん	牛乳	鮭の焼き漬け れんこんサラダ 上越風白玉雑煮	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	789	35.3
18	木	麦ごはん	牛乳	ひき肉入りビーンズカレー 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	849	28.6
19	金	丸パン	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	742	30.2

## 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)】 セルフのルーロー飯 台湾風サラダ 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	724	31.9
23	火	ごはん	牛乳	【川上善兵衛(かわかみ ぜんべえ)】 チキンカツ赤ワインソース ピネガーサラダ 雪室スープ ぶどうゼリー	牛乳 鶏肉 豆腐 かまぼこ	米 でんぱん 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	747	29.2
24	水	黒米ごはん	牛乳	【上杉謙信(うえすぎ けんしん)】 さわらの梅照り焼き 青菜のごまみそあえ 甘酒ほうとう汁	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	766	34.0
25	木	ごはん	牛乳	【中村十作(なかむら じゅうさく)】 豚肉のピナップルソース 人参しりしり もずくの真珠汁	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	715	30.0
26	金	苳椀ごはん	牛乳	【増村朴斎(ますむら ぼくさい)】 厚焼き玉子の彩りあんかけ 菜の花ひたし 山菜みそけんちん汁	牛乳 卵 豆腐 打ち豆 みそ 大豆	米 砂糖 でんぱん 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	706	25.5
29	月	ごはん	牛乳	鶏肉のみそケチャップ焼き アーモンド和え 冬野菜のみそ汁	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	728	32.5
30	火	ごはん	牛乳	いかのみそ焼き のり酢あえ 豆乳なべ	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	681	37.8
31	水	ごはん	牛乳	厚揚げの薬味ソースがけ 野菜とベーコンの炒め物 中華風たまごスープ	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 でんぱん	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	739	29.5

一食平均エネルギー:760 Kcal

たんぱく質:31.2 g

脂質:20.0 g

食塩:2.5 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。