

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	中華めん	牛乳	ちゃんぽんめんスープ 焼きギョウザ(2個) 即席ハリハリ	牛乳 豚肉 うずらたまご かまぼこ 鶏肉 昆布 大豆粉	中華めん 小麦粉 かたくり粉 砂糖 ラード 大豆油	はくさい にんじん 玉ねぎ もやし メンマ コーン レモン汁 きくらげ しょうが にんにく キャベツ には 切干大根 小松菜	819	32.7
10 水	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 鶏肉 豆腐 かつお節 わかめ 味噌 大豆	米 砂糖 ごま かたくり粉 じゃがいも ノンエッグマヨネーズ	玉ねぎ きゅうり にんじん コーン だいこん えのきたけ ほうれん草 長ねぎ	773	27.1
11 木	ごはん	牛乳	厚揚げのチリソースがけ(2個) 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 ベーコン たまご	米 砂糖 ごま油 油 じゃがいも かたくり粉	長ねぎ しょうが にんにく キャベツ ほうれん草 にんじん はくさい えのきたけ たけのこ	717	24.9
12 金	ごはん	牛乳	【スキー記念日】 ししゃものさざれ焼き(2本) 冬のいろどりあえ スキー汁	牛乳 ししゃも たまご 豚肉 豆腐 味噌 大豆	米 ノンエッグマヨネーズ パン粉 砂糖 さつまいも	アスパラ菜 キャベツ にんじん だいこん ごぼう こんにゃく 長ねぎ	761	30.4
15 月	ごはん	牛乳	【小正月】 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 ちくわ 油揚げ	米 砂糖 ノンエッグマヨネーズ さといも 白玉だんご	れんこん キャベツ きゅうり コーン だいこん にんじん はくさい こんにゃく ぜんまい 長ねぎ	800	34.0
16 火	ごはん	牛乳	セルフの焼肉丼 ナッツ&ポテト かき玉なめこ汁	牛乳 豚肉 豆腐 たまご 味噌	米 油 砂糖 ごま油 かたくり粉 じゃがいも オリーブ油 アーモンド	にんにく 玉ねぎ こんにゃく えのきたけ ピーマン はくさい にんじん なめこ 長ねぎ	775	31.5
17 水	黒糖 コッペパン	牛乳	ツナオムレツ 花野菜サラダ 白菜のクリーム煮	牛乳 たまご ツナ ハム 鶏肉	パン 黒砂糖 マヨネーズ 砂糖 かたくり粉 油 オリーブ油 じゃがいも いんげん豆 ベシメルソース	ブロッコリー カリフラワー キャベツ コーン にんじん 玉ねぎ はくさい しめじ	846	34.0
18 木	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 じゃがいも 油 カレールー	にんじん 玉ねぎ しょうが にんにく りんご だいこん キャベツ こんにゃく	832	27.6
19 金	ごはん	牛乳	【ふるさと献立】 さめのフライごまけチャップソース オータムボエムのおかかあえ のっぺい汁	牛乳 さめ かつお節 鶏肉 厚揚げ ちくわ	米 パン粉 小麦粉 油 砂糖 ごま さといも かたくり粉	アスパラ菜 もやし にんじん だいこん こんにゃく 絹さや	803	32.8

【給食週間特別献立 食べて学ぼう！上越の偉人 2】

22 月	ごはん	牛乳	【芳澤謙吉さん】 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 なると	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 コーン はくさい にんじん たけのこ チンゲンサイ 長ねぎ	766	28.4
23 火	ごはん	牛乳	【川上善兵衛さん】 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 かまぼこ 豆腐	米 小麦粉 パン粉 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	773	29.1
24 水	黒米 ごはん	牛乳	【上杉謙信さん】 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 味噌 鶏肉 油揚げ	米 黒米 砂糖 ごま ほうとう麺	梅 ほうれん草 もやし にんじん かぼちゃ だいこん はくさい しめじ 長ねぎ	771	33.3
25 木	ごはん	牛乳	【中村十作さん】 豚肉のバーベキューソース 人参しりしり もずくの真珠汁	牛乳 豚肉 ツナ 卵 もずく	米 油 砂糖 かたくり粉 麩	玉ねぎ りんご にんにく キャベツ にんじん だいこん えのきたけ 長ねぎ	753	29.1
26 金	苺 ごはん	牛乳	【増村朴齋さん】 厚焼きたまごの彩りあんかけ 菜の花ひたし 山菜みそけんちん汁	牛乳 たまご 大豆 豆腐 味噌	米 砂糖 油 かたくり粉 さといも ごま油	赤しそ 梅 えのきたけ にんじん 絹さや アスパラ菜 キャベツ コーン だいこん ごぼう こんにゃく 山菜	748	28.2
29 月	ごはん	牛乳	鶏肉のみそけチャップ焼き アーモンドあえ 冬野菜のみそ汁	牛乳 鶏肉 味噌 油揚げ 豆腐 大豆	米 砂糖 アーモンド	長ねぎ にんにく 小松菜 にんじん もやし だいこん はくさい	752	29.5
30 火	ごはん	牛乳	いかの照り焼き のり酢あえ 豆乳なべ	牛乳 いか ツナ のり 豚肉 厚揚げ 豆乳	米 砂糖	しょうが キャベツ ほうれん草 はくさい にんじん 水菜 えのきたけ こんにゃく	711	38.2
31 水	セルフの フィッシュ バーガー (丸パン)	牛乳	フィッシュフライ グリーンサラダ ポトフ	牛乳 たら ウインナー	パン パン粉 油 オリーブ油 じゃがいも	キャベツ きゅうり ブロッコリー 玉ねぎ にんじん はくさい さやいんげん	784	31.8

一食平均エネルギー：776 Kcal

たんぱく質：30.7 g

食塩：2.6 g

★献立は食材の入荷状況や感染症対応等のため変更する場合があります。

給食週間特別献立 食べて学ぼう！上越の偉人 2

- 22日…芳澤 謙吉さん（戦争時代に最前線で活躍した外交官）
- 23日…川上 善兵衛さん（日本のワインぶどうの父）
- 24日…上杉 謙信さん（義に生きた最強の武将）
- 25日…中村 十作さん（「人頭税」廃止に立ち上がる）
- 26日…増村 朴齋さん（有恒学舎を創設した教育者）

今月の地場産

- ・アスパラ菜 ・ながねぎ
 - ・だいこん ・にんじん です。
- 旬の食材をおいしくいただきます！