

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(1・2群)	熱や力になるもの(5・6群)	体の調子を整えるもの(3・4群)		
9	火	麦ごはん	飲むヨーグルト	セルフの三色ツナそぼろどん いそマヨ和え じゃがいもと厚揚げの味噌汁	飲むヨーグルト ツナ 大豆クラッシュ かつお節 のり わかめ 厚揚げ みそ	米 大麦 米油 砂糖 ノエッグマヨネーズ じゃがいも	しょうが にんにく 玉ねぎ さやいんげん もやし ほうれん草 白菜 長ねぎ	724	25.0
10	水	麦ごはん	牛乳	ふゆやさいの ミートボールカレー アスパラ菜のこんにゃくサラダ	牛乳 大豆 鶏肉 かまぼこ	米 大麦 米油 さつまいも カレールウ 米粉 ごま油 ごま	しょうが にんにく 玉ねぎ にんにく 白菜 大根 しめじ アスパラ菜 キャベツ サラダこんにゃく コーン	797	22.4
11	木	ゆで中華麺	牛乳	みそラーメンスープ 切り干し大根のナムル ローストチーズポテト	牛乳 豚肉 なたと みそ ちくわ チーズ	中華麺 米油 ごま油 砂糖 じゃがいも	にんにく しょうが メンマ にんにく もやし 白菜 長ねぎ 切干大根 ほうれん草	784	32.1
12	金	丸パン	牛乳	焼きキャベツメンチ 根菜ごまサラダ 冬野菜のサーモンシチュー	牛乳 鶏肉 豚肉 大豆 鮭 白いんげん豆 みそ	丸パン ラード でんぷん 米油 ごま 砂糖 ごま油 じゃがいも 米粉	キャベツ 玉ねぎ れんこん にんにく ごぼう コーン 白菜 エリンギ ブロッコリー	828	34.2
15	月	ごはん	牛乳	【ふるさと献立】 車ふの揚げ煮 オータムポエムののり酢和え スキー汁	牛乳 ツナ のり 豚肉 豆腐 みそ	米 ふ 米粉 米油 砂糖 さつまいも	もやし アスパラ菜 にんにく レモン汁 大根 こんにゃく ごぼう 干しいたけ 長ねぎ	758	25.3
16	火	ごはん	牛乳	ポークしゅうまい(2個) じゃがいもの塩こうじ炒め 五目中華うま煮	牛乳 豚肉 鶏肉 さつまいも ハム なたと 高野豆腐 みそ 大豆粉	米 パン粉 小麦粉 砂糖 でんぷん じゃがいも 米油 ごま ごま油 ラード	玉ねぎ にんにく さやいんげん にんにく しょうが 大根 メンマ えのきたけ 白菜 長ねぎ	784	26.0
17	水	ゆかりごはん	牛乳	ホキのガーリックマヨ焼き ひじきと大豆のサラダ 塩こうじポトフ	牛乳 ほき ひじき 青大豆 鶏肉 うずら卵	米 大麦 ノエッグマヨネーズ 米粉 砂糖 米油 じゃがいも	赤しそ にんにく パセリ しらたき キャベツ にんにく コーン 大根 白菜 ブロッコリー	785	31.4
18	木	ごはん	牛乳	厚揚げのおろしだれ(2個) キャベツのみそドレサラダ 具だくさんおでん	牛乳 厚揚げ みそ ちくわ がんもどき 昆布 鶏肉	米 砂糖 でんぷん 米油 じゃがいも	大根おろし しょうが コーン にんにく 小松菜 キャベツ もやし 大根 こんにゃく	778	27.5
19	金	黒糖 コッペパン	牛乳	プレーンオムレツ おからポテトサラダ ミソストローネ	牛乳 卵 おから ツナ ベーコン 白いんげん豆 みそ	コッペパン 黒砂糖 砂糖 大豆油 じゃがいも ノエッグマヨネーズ 米油	キャベツ ブロッコリー にんにく 玉ねぎ にんにく 大根 白菜 トマト パセリ	799	30.4
22	月	麦ごはん	牛乳	【川上善兵衛氏を知ろう】 とり肉の岩の原ワイン煮込み (ごはんにかける) 雪むるサラダ	牛乳 鶏肉 豆腐 かまぼこ	米 大麦 米油 じゃがいも 米粉のハヤシルウ 砂糖 米粉 ノエッグマヨネーズ ごま	しょうが にんにく 玉ねぎ にんにく しめじ トマト 切干大根 アスパラ菜 白菜	817	26.1
23	火	山菜ごはん	牛乳	【増村朴齋氏を知ろう】 さばのごまみそやき 春色満開和え いたくら里山じる	昆布 鶏肉 油揚げ 牛乳 さば みそ 豆腐 かまぼこ	米 大麦 ごま 砂糖 米油 里いも ごま油	山菜 にんにく 干しいたけ アスパラ菜 キャベツ れんこん コーン ゆかり粉 大根 ごぼう えのきたけ こんにゃく 長ねぎ	723	31.8
24	水	ごはん	牛乳	【中村十作氏を知ろう】 豚肉と厚揚げの黒糖がらめ タマナーチャンプルー もずくの真珠スープ	牛乳 豚肉 厚揚げ 豆腐 ツナ 卵 もずく	米 でんぷん 米油 黒砂糖 砂糖 ごま 白玉もち ごま油	しょうが にんにく キャベツ 玉ねぎ 大根 ほうれん草	829	31.0
25	木	はっかげん まいごはん	牛乳	【上杉謙信公を知ろう】 めぎす米粉揚げ 菜葉ソース 梅こんぶ和え 謙信あつめ汁	牛乳 めぎす 昆布 片口いわし みそ 大豆	米 発芽玄米 米粉 米油 ごま 砂糖 里いも	長ねぎ しょうが ほうれん草 もやし にんにく 梅干し 大根 玉ねぎ ごぼう いもがら	726	26.8
26	金	ごはん	牛乳	【芳沢謙吉氏を知ろう】 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 かまぼこ	米 ごま油 砂糖 ビーフン	玉ねぎ にんにく しょうが メンマ もやし 小松菜 にんにく 白菜 えのきたけ 長ねぎ	733	28.1
29	月	ごはん	牛乳	焼きぎょうざ(2個) 春雨中華サラダ マーボーじゃがだいこん	牛乳 鶏肉 豚肉 大豆 みそ	米 ラード 小麦粉 大豆油 でんぷん 春雨 砂糖 ごま油 ごま 米油 じゃがいも	キャベツ 玉ねぎ なら しょうが にんにく ほうれん草 コーン にんにく 大根 長ねぎ	809	28.8
30	火	ごはん	牛乳	手作りたまご焼き もやしのカレー和え 豚汁 いちごプリン	牛乳 ツナ ひじき チーズ 卵 豚肉 豆腐 みそ 豆乳	米 砂糖 里いも	玉ねぎ さやいんげん もやし にんにく ほうれん草 コーン 大根 こんにゃく 長ねぎ いちご	765	29.9
31	水	ごはん	牛乳	さけのちゃんちゃんやき こんがりキツネの和風サラダ か きたま汁	牛乳 鮭 みそ 油揚げ 豆腐 卵 大豆	米 米油 砂糖 ごま油 じゃがいも	キャベツ 玉ねぎ コーン 白菜 大根 小松菜 にんにく えのきたけ 長ねぎ	747	32.4

一食平均エネルギー：776 Kcal

たんぱく質：28.8 g

脂質：20.1 g

食塩：2.4 g

感染症の流行や食材の納入状況により急遽献立が変更になる場合があります

給食週間『食べて学ぼう 上越の偉人』