

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	麦ごはん	牛乳	冬野菜のカレー こんにゃくサラダ チーズ	牛乳 大豆 ツナ チーズ	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 にんじん 白菜 大根 しめじ 小松菜 キャベツ サラダこんにゃく コーン	757	26.4
10	水	野菜ごはん	牛乳	太巻き玉子 のり酢あえ 上越雑煮	牛乳 卵 ツナ のり 鶏肉 ちくわ 焼き豆腐 油揚げ	米 大麦 米油 砂糖 小麦でん粉 大豆油 白玉もち	野菜漬 もやし アスパラ菜 にんじん 大根 白菜 いもがら	720	28.4
11	木	ゆで中華麺	牛乳	みそラーメン 青大豆サラダ ローストポテト ヨーグルト	牛乳 豚肉 なたと みそ 青大豆 わかめ ヨーグルト 加糖練乳 スキムミルク 生クリーム	中華麺 米油 じゃがいも 砂糖	にんにく しょうが にんじん もやし 白菜 長ねぎ コーン キャベツ	830	33.7
15	月	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 みそ 厚揚げ うずら卵 ツナ 豚肉 豆腐	米 パン粉 ふ 小麦粉 米パン粉 米油 砂糖 ごま でんぷん さつまいも	にんじん 玉ねぎ えのきたけ ほうれん草 しょうが 大根 こんにゃく ごぼう 干しいたけ 長ねぎ	840	31.0
16	火	ごはん	牛乳	ギョーザ 春雨サラダ 麻婆じゃが	牛乳 鶏肉 豚肉 大豆 厚揚げ 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 たら しょうが にんじん ほうれん草 にんにく しめじ 長ねぎ	831	27.1
17	水	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 みそ	米 砂糖 でんぷん ノエッグマヨネーズ じゃがいも	大根 しょうが もやし アスパラ菜 にんじん 白菜 こんにゃく ごぼう 長ねぎ	756	29.1
18	木	ごはん	牛乳	焼きキャベツメンチ おからポテトサラダ いわしのつみれ汁	牛乳 鶏肉 豚肉 大豆たんぱく おから ハム いわし たら いわし たら 豆腐 みそ	米 ラード でんぷん 米油 じゃがいも ノエッグマヨネーズ 砂糖 なたね油	キャベツ 玉ねぎ アスパラ菜 しょうが にんじん 大根 白菜 ごぼう 長ねぎ	830	32.0
19	金	黒糖 コッペパン	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 鮭 白いんげん豆 豆乳 みそ	コッペパン 黒砂糖 タビオカパール 砂糖 大豆油 ごま 米油 じゃがいも 米粉	れんこん にんじん 大根 キャベツ 玉ねぎ 白菜 しめじ ブロッコリー	808	34.0

22日(月)～26日(金) 給食週間
「食べて学ぼう！上越の偉人」

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 大麦 米油 じゃがいも ハヤシルウ 米粉 砂糖 ごま油 ごま	しょうが にんにく 玉ねぎ にんじん 白菜 しめじ トマト 小松菜 キャベツ レモン汁	802	27.0
23	火	ごはん	牛乳	【中村十作】 豚肉のピナップルソースかけ タマナーチャンプルー もずくの真珠スープ	牛乳 豚肉 豆腐 ツナ もずく	米 米粉 砂糖 米油 ふ 白玉もち ごま油	にんにく パイン缶 にんじん キャベツ もやし 玉ねぎ ほうれん草	751	33.3
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 豚肉 厚揚げ みそ	米 大麦 黒米 砂糖 ごま マカロニ 米油	高菜漬 こんにゃく アスパラ菜 キャベツ にんじん 白菜 山菜 ごぼう 長ねぎ	791	35.3
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	玉ねぎ にんにく しょうが メンマ もやし アスパラ菜 にんじん しめじ 白菜 長ねぎ	721	29.8
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 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 アスパラ菜 もやし にんじん 梅干し 大根 ごぼう いもがら	729	30.7
29	月	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	牛乳 ひじき ツナ かまぼこ みそ ちくわ 厚揚げ 鶏肉 豚肉 大豆たんぱく 昆布	米 砂糖 ごま 米油 じゃがいも でんぷん 水あめ	しょうが にんじん 小松菜 キャベツ 大根 こんにゃく 玉ねぎ	715	25.0
30	火	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 ホキ切身 ウインナー 白いんげん豆	米 大麦 ノエッグマヨネーズ 米粉マカロニ 砂糖 ごま油 じゃがいも	ゆかり粉 にんにく パセリ にんじん コーン キャベツ 大根 白菜 ブロッコリー	737	30.0
31	水	ごはん	牛乳	ポーク焼売 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 さつ揚げ なたと 厚揚げ みそ	米 パン粉 砂糖 でんぷん ごま油 三温糖 米油 じゃがいも	玉ねぎ にんじん ごぼう こんにゃく さやいんげん にんにく しょうが 長ねぎ メンマ えのきたけ 白菜 大根	777	26.3

一食平均エネルギー：775 Kcal

たんぱく質：29.9 g

脂質：20.5 g

食塩：2.3 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。