

令和6年 2月分 **学 校 給 食 献 立 表** [浦川原小] 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
1 木	ごはん	きゅうにゅう	ちくわのおかかマヨやき ゆかりあえ こうやとうふのもの	ぎゅうにゅう ちくわ かつおぶし あおのり とりにく こうやとうふ	こめ ノンエッグマヨネーズ ごま じゃがいも さとう	だいこん キャベツ こまつな たまねぎ にんじん しいたけ さやいんげん ゆかりこ	599	23.8
2 金	ごはん	きゅうにゅう	いわしのたつたあげ ごまケチャップソース おにはそとサラダ こじる	ぎゅうにゅう いわし あおだいず ちらしかまぼこ とうふ みそ だいず	こめ ごま じゃがいも でんぶん ごまあぶら	トマト キャベツ こまつな コーン だいこん にんじん たまねぎ ながねぎ	626	24.5
5 月	ごはん	きゅうにゅう	がんもどきの しおそばあんかけ あおなのこんぶあえ こぎつねだんこじる	ぎゅうにゅう がんもどき ぶたにく こんぶ とりにく だいずミート あぶらあげ	こめ ごま でんぶん じゃがいも さとう なたねあぶら	しょうが にんじん キャベツ もやし こまつな だいこん はくさい しいたけ ながねぎ	565	23.0
6 火	わかめごはん	ほっこうにゅう	たらわのわふうあんかけ ちくさあえ けんちん汁 りんごのタルト	わかめ はっこうにゅう たら とうふ とうにゅう だいずこ	こめ さといも でんぶん サラダあぶら あぶら さとう ごまあぶら	たまねぎ えのき もやし ごぼう にんじん コーン キャベツ だいこん りんご つきこんにゃく ながねぎ しいたけ ほうれんそう	650	23.5
7 水	ゆで ちゅうかめん	きゅうにゅう	ごまみそとうにゅう たんたんめんスープ やさしいしゅうまい きりぼしパンサンスー	ぎゅうにゅう ぶたにく とりにく だいず とうにゅう みそ	ちゅうかめん こむぎ さとう ごま サラダあぶら ラード ごまあぶら	にんじん たまねぎ いら こまつな しょうが にんにく メンマ もやし コーン ほうれんそう きりぼしだいこん しいたけ	711	29.8
8 木	ごはん	きゅうにゅう	とりのてりやき ブロッコリーのおかかあえ ツナじゃが	ぎゅうにゅう とりにく ツナ かつおぶし あつあげ	こめ さとう サラダあぶら じゃがいも	にんじん たまねぎ もやし さやいんげん ブロッコリー しめじ コーン にんにく しょうが	612	27.2
9 金	ごはん	きゅうにゅう	ひじきとだいずの とうにゅうチーズやき コールスローサラダ にくだんごはくさいの とうにゅうスープ	ぎゅうにゅう ぶたにく ひじき とうにゅう とりにく とうにゅうシュレッド だいず しろいんげんまめ みそ	こめ じゃがいも こめこ こめコマカロニ サラダあぶら さとう	たまねぎ トマト キャベツ だいこん にんじん コーン はくさい ブロッコリー にんにく しょうが	652	24.5
13 火	ごはん	きゅうにゅう	コロコロまめの ぶたキムチいため あおのりローストポテト とうふとわかめのみそしる	ぎゅうにゅう だいず とうふ ぶたにく わかめ たまご あおのり みそ	こめ じゃがいも はるさめ サラダあぶら さとう	しょうが にんにく たまねぎ キャベツ はくさい いら にんじん えのき	584	21.4
14 水	ソフトめん	きゅうにゅう	カレーなんばんじる こくとうきなこまめ わかめとこんにゃくのサラダ	ぎゅうにゅう ぶたにく あぶらあげ なると だいず うすらたまご あおきなこ わかめ	ソフトめん さとう ごま くろさとう サラダあぶら でんぶん カレールウ	たまねぎ にんじん はくさい しいたけ ながねぎ ほうれんそう サラダこんにゃく キャベツ もやし コーン	639	26.8
15 木	ごはん	きゅうにゅう	てづくりとうふハンバーグの おろしソースがけ きざみこんぶのいためもの あおのみそしる	ぎゅうにゅう ツナ とうふ おから ひじき こんぶ さつまあげ あつあげ みそ	こめ じゃがいも でんぶん さとう ごま ごまあぶら サラダあぶら	たまねぎ さやいんげん はくさい だいこん メンマ もやし にんじん いとこんにゃく こまつな ながねぎ しょうが	592	21.0
16 金	ごはん	きゅうにゅう	オムレツの とうにゅうチーズソース しおこうじドレッシングの イタリアンサラダ ブラウンシチュー	ぎゅうにゅう たまご ハム とうにゅうシュレッド ぶたにく	こめ じゃがいも オリーブオイル さとう ノンエッグマヨネーズ タピオカでんぶん こめこハヤシルウ サラダあぶら	たまねぎ パセリ アスパラな キャベツ セロリ にんじん エリンギ ブロッコリー にんにく しょうが コーン バジル トマト	658	23.3
19 月	まめごはん	きゅうにゅう	ごもくあつやきたまご しらたきのつるつるいため ゆきしたやさしいの さけかすじる	ぎゅうにゅう だいず こんぶ たまご ツナ ぶたにく あつあげ みそ とりにく もすく	こめ じゃがいも さとう でんぶん さけかす なたねあぶら サラダあぶら	にんじん キャベツ ピーマン いとこんにゃく だいこん しめじ はくさい だけのこ こまつな ながねぎ しいたけ	572	24.6
20 火	ごはん	きゅうにゅう	さばのソースやき ほうれんそうのごまマヨあえ うちまめのみそしる	ぎゅうにゅう さば ちくわ とうふ うちまめ みそ	こめ じゃがいも ノンエッグマヨネーズ ごま でんぶん さとう	ほうれんそう はくさい にんじん コーン だいこん ごぼう ながねぎ しょうが	656	27.7
21 水	ごはん	きゅうにゅう	【しょくいくの日 ひょうご県】 セルフのかつめし きゃべつのふうみつけ たっぶりたまねぎスープ	ぎゅうにゅう ぶたにく こんぶ ベーコン	こめ こめパンこ さとう ノンエッグマヨネーズ サラダあぶら こめこ ごまあぶら こめこハヤシルウ	トマト だいこん キャベツ にんじん たまねぎ もやし しょうが えのき ほうれんそう	633	24.5
22 木	ごはん	きゅうにゅう	めぎすのピリから しおこうじやき くきわかめのきんびら すきやきふうに	ぎゅうにゅう めぎす くきわかめ さつまあげ ぶたにく やきとうふ	こめ じゃがいも ごま サラダあぶら さとう	にんじん ごぼう はくさい えのき ながねぎ いとこんにゃく さやいんげん	596	27.8
26 月	ごはん	きゅうにゅう	セルフのピピンパどん みそやさいスープ	ぎゅうにゅう ぶたにく だいず なると みそ	こめ ごま ごまあぶら サラダあぶら	えのき ごぼう ながねぎ もやし にんにく しょうが メンマ いら きりぼしだいこん ほうれんそう にんじん たまねぎ はくさい	530	21.4
27 火	ごはん	きゅうにゅう	【ふるさと献立】 さけのみそマヨやき いそあえ きゅうしょくばん さかきんはっこうなべ	ぎゅうにゅう さけ とりにく めぎす こんぶ のり みそ	こめ さといも ノンエッグマヨネーズ さけかす こめこ	にんじん もやし アスパな コーン はくさい えのき いとこんにゃく ながねぎ	608	29.4
28 水	ごはん	きゅうにゅう	あごフライ タルタルソースがけ ひじきサラダ みそちゃんこなべ	ぎゅうにゅう とびうお ひじき とりにく あぶらあげ なると だいず みそ	こめ パンこ こむぎこ コーンスターチ ごま くろごま あぶら ノンエッグマヨネーズ ごまあぶら さとう こめこ	もやし コーン ほうれんそう にんじん はくさい えのき いとこんにゃく ながねぎ たまねぎ にんにく しょうが	667	25.9
29 木	ごはん	きゅうにゅう	ポークカレー かみかみだいずサラダ	ぎゅうにゅう ぶたにく うすらたまご あおだいず わかめ かまぼこ	こめ じゃがいも ごま こめこ サラダあぶら カレールウ さとう	たまねぎ にんじん しめじ きりぼしだいこん キャベツ にんにく しょうが	596	19.5

一食平均エネルギー：618 Kcal たんぱく質：24.7 g 脂質：17.3 g 食塩：1.8 g

★献立は、食材料の入荷状況やO157・ノロウイルス対策のために、変更になる場合があります。