

# 学校給食献立表

令和7年 1月分

上越市立大島小学校

日	曜	献立名			使用材料名			エネルギー Kcal	たんぱく質 g	脂質 g	塩分 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	木	ごはん	牛乳	やきキャベツメンチカツ ごもくきんぴら さといものみそしる	ぎゅうにゅう とりにく ぶたにく さつまあげ あぶらあげ みそ	こめ でんぷん こめあぶら さとう ごま さといも ラード こめこ	キャベツ たまねぎ にんじん ごぼう れんこん こんにゃく さやいんげん だいこん えのきたけ ながねぎ	619	21.8	20.1	2.0
10	金	ごはん	牛乳	【スキーのひ】 ぶりのたつたあげ ごまおひたし スキーじる	ぎゅうにゅう ぶり ぶたにく とうふ みそ	こめ さとう こめこ でんぷん こめあぶら ごま さつまいも	しょうが もやし にんじん ほうれんそう だいこん こんにゃく ごぼう ほししいたけ ながねぎ	710	29.9	24.8	1.7
14	火	ツナじゃこ カレー ごはん	のむ ヨーグルト	オムレツ ビーフンサラダ しおこうじポトフ	のむヨーグルト ちりめんじゃこ ツナ たまご ウインナー	こめ こめあぶら さとう ビーフン ノンエッグマヨネーズ じゃがいも でんぷん だいすあぶら なたねあぶら	たまねぎ コーン ぶどう にんじん こまつな もやし キャベツ	586	22.7	14.4	2.5
15	水	ごはん	牛乳	さばのしおやき だいこんのきんぴら かきたまみそしる みかんゼリー	ぎゅうにゅう さば みそ さつまあげ たまご わかめ	こめ こめあぶら さとう ごま じゃがいも	にんじん だいこん こんにゃく さやいんげん たまねぎ えのきたけ みかん	630	27.0	18.3	2.0
16	木	ごはん	牛乳	あつあげとだいの みそケチャップがらめ みそドレッシングサラダ じゃがいもとわかめのみそしる	ぎゅうにゅう あつあげ いりだいす みそ ツナ あぶらあげ わかめ	こめ こめあぶら さとう じゃがいも	キャベツ プロッコリー コーン たまねぎ ながねぎ	600	23.9	19.4	1.9
17	金	ごはん	牛乳	セルフのさけそぼろどん きりほしだいこんのあえもの のっぺいじる	ぎゅうにゅう こうやどうふ さけ あおだいす みそ とりにく ちくわ あつあげ	こめ こめあぶら さとう ごま こめあぶら さといも でんぷん	しょうが にんじん たまねぎ きりほしだいこん もやし こまつな だいこん ながねぎ ほししいたけ こんにゃく	580	26.6	16.3	2.3
20	月	ごはん	牛乳	てづくりサクサクふりかけ とりにくのあまからやき こめこマカロニのサラダ こめだんごいりスープ	あおのり ぎゅうにゅう とりにく なると	こめ こめパンこ ごま さとう こめあぶら こめこ こめこマカロニ こめだんご こめあぶら	しょうが にんにく キャベツ こまつな コーン レモンじる もやし たまねぎ メンマ ほうれんそう ながねぎ	653	24.6	18.0	1.9
21	火	ごはん	牛乳	サメたれカツ アスパラなのしおこんぶ うちまめのみそしる	ぎゅうにゅう さめ こんぶ とうふ うちまめ みそ	こめ こむぎこ パンこ こめあぶら さとう じゃがいも	にんじん キャベツ もやし アスパラな だいこん しめじ ながねぎ	633	26.7	19.8	1.8
22	水	ソフトめん	牛乳	はっこうのまちじょうえつ うどんスープ ゆかりあえ さけかすのこめこむしパン	ぎゅうにゅう とりにく あぶらあげ とうにゅう みそ	ソフトめん こめあぶら ごま さけかす こめこ さとう ココア	しょうが にんにく にんじん たまねぎ はくさい ながねぎ もやし キャベツ こまつな あかしそ	677	29.0	19.0	1.9
23	木	きゅう ぎゅう カレー	牛乳	ウインナー あまなつみかん マカロニとだいすのスープ	ぎゅうにゅう ウインナー だいす	こめ じゃがいも カレールウ あぶら マカロニ	あまなつみかん たまねぎ にんじん	596	17.3	31.3	2.7
24	金	きゅうしょくなし（スキーじゅぎょう）									
27	月	ごはん	牛乳	ししゃもフリッター のりすあえ あまみそそぼろにくじゃが	ぎゅうにゅう ししゃも あおのり のり ぶたにく だいす あつあげ みそ	こめ こむぎこ でんぷん さとう じゃがいも こめあぶら こめこ	もやし こまつな にんじん たまねぎ こんにゃく さやいんげん	633	26.4	20.6	2.1
28	火	ごはん	牛乳	やみつぎチキン しらゆきあえ カレースープ	ぎゅうにゅう とりにく とうふ ぶたにく	こめ さとう ごまあぶら ノンエッグマヨネーズ ごま こめあぶら じゃがいも カレールウ	にんにく しょうが キャベツ こまつな コーン たまねぎ にんじん しめじ	609	27.8	19.7	1.7
29	水	ごはん	牛乳	めぎすのごもくつくね もやしのごまいため ちゅうかわかめスープ	ぎゅうにゅう めぎす とうふ ひじき みそ ツナ なると わかめ	こめ さとう でんぷん パンこ ごまあぶら こめあぶら ごま	ながねぎ しょうが にんじん きりほしだいこん もやし いら たまねぎ メンマ ほししいたけ	548	24.3	16.2	2.0
30	木	ごはん	牛乳	あつあげとキャベツのみそいため コーンポテト ツナとやさいのみそしる	ぎゅうにゅう ぶたにく あつあげ みそ ツナ とうふ だいす	こめ こめあぶら でんぷん じゃがいも	しょうが キャベツ にんじん エリンギ コーン たまねぎ こまつな はくさい	606	24.3	18.3	1.9
31	金	むぎごはん	牛乳	ミートボールハヤシライス かんでんとわかめのサラダ ヨーグルト	ぎゅうにゅう とりにく だいす わかめ かんでん ヨーグルト	こめ おおむぎ こめあぶら さとう じゃがいも こめこハヤシルウ こめこ ごまあぶら ごま	しょうが にんにく たまねぎ にんじん しめじ トマト コーン キャベツ	638	21.3	15.8	2.3

一食平均エネルギー：610kcal

たんぱく質：24.7g

脂質：18.0g

食塩：2.0g

★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。