

日	曜	献立名		使用材料名			エネルギー	たん白質	脂質	塩分	
		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	Kcal	g	g	g
9	木	麦ごはん	牛乳	ミートボールハヤシライス こんにやくとわかめのサラダ ヨーグルト	ぎゅうにゅう とりにく だいず わかめ 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 こめこのハヤシルウ 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 サラダこんにやく コーン キャベツ	651	21.3	15.9	2.0
10	金	ごはん	牛乳	【スキーの日】 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 でんぶん こめあぶら ごま さつまいも	しょうが もやし にんじん こまつな だいこん こんにやく ごぼう ながねぎ	662	28.1	23.8	1.7
14	火	ツナカレー ごはん	牛乳	オムレツ ビーフンサラダ しおこうじポトフ	ツナ ぎゅうにゅう たまご ウインナー だいず	こめ こめあぶら さとう ビーフン ノンエッグマヨネーズ でんぶん じゃがいも だいずあぶら なたねあぶら	たまねぎ コーン にんじん こまつな もやし キャベツ	640	22.4	21.7	2.0
15	水	まるパン	発酵乳 (プレーン)	キャベツメンチカツ コールスローサラダ みそストローネ	はっこうにゅう スキムミルク とりにく ウインナー だいず みそ ぶたにく	まるパン さとう でんぶん こめあぶら じゃがいも ラード こめこ	キャベツ たまねぎ ブロッコリー コーン にんにく だいこん にんじん エリンギ トマト パセリ	595	25.5	18.8	2.7
16	木	ごはん	牛乳	ししゃもフリッター のりずあえ 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 だいず あつあげ みそ	こめ こむぎこ こめこ でんぶん さとう じゃがいも こめあぶら	もやし こまつな にんじん たまねぎ こんにやく はねぎ	628	25.7	20.1	1.9
17	金	ごはん	牛乳	あつやきたまご ひじきとだいずのいりに とりやさいみそしる みかんゼリー	ぎゅうにゅう たまご だいず ひじき あぶらあげ とりにく みそ	こめ さとう でんぶん こめあぶら じゃがいも なたねあぶら	にんじん こんにやく ごぼう キャベツ はねぎ みかん	641	24.9	17.0	1.9
がっこうきゅうしよくしゅうかん じょうえつ みりよくさいはっけん じょうえつしがっぺい しゅうねん 学校給食週間 「上越の魅力再発見～上越市合併20周年～」											
20	月	ごはん	牛乳	【保存食】 セルフのさけそぼろどん きりぼ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 あおだいず 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 ごまあぶら さといも でんぶん	しょうが にんじん たまねぎ きりぼしだいこん キャベツ こまつな だいこん ほししいたけ こんにやく ながねぎ	595	26.6	16.3	2.3
21	火	ごはん	牛乳	【味噌・大豆】 あつあげとだいずの 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 みそ あぶらあげ わかめ だいず	こめ こめあぶら さとう じゃがいも	たまねぎ キャベツ こまつな コーン ながねぎ	602	23.1	17.9	2.0
22	水	ごはん	牛乳	【米・米粉】 てづくりサクサクふりかけ とりにくのあまからやき こめこマカロニのツナいため こめだんごいりスープ	あおのり ぎゅうにゅう とりにく ツナ なんと	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 ごまあぶら	しょうが にんにく キャベツ こまつな にんじん もやし たまねぎ メンマ ながねぎ	602	26.0	14.3	1.9
23	木	ソフトめん	牛乳	【発酵食品】 はっこうのまちじょうえつの 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 とうにゅう みそ	ソフトめん こめあぶら ねりごま ごま 酒かす 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	684	29.0	18.0	1.9
24	金	ごはん	牛乳	【さめ】 さめたれカツ アスパラなのこんぶあえ 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	647	26.6	19.6	1.9
27	月	麦ごはん	牛乳	ちゅうかあんかけライス のりしおキャベツ コロコロあげ	ぎゅうにゅう ぶたにく なんと あおのり こうやどうふ きなこ	こめ おおむぎ こめあぶら でんぶん ごまあぶら さとう	しょうが にんにく にんじん たまねぎ メンマ ほししいたけ はくさい こまつな もやし キャベツ コーン	606	21.0	18.0	1.8
28	火	ごはん	牛乳	さばのしおやき ごまきなこあえ キムチとんじる	ぎゅうにゅう さば きなこ ぶたにく とうふ だいず みそ	こめ ごま さとう じゃがいも	こまつな にんじん キャベツ たまねぎ もやし キムチ ながねぎ	603	29.2	18.2	1.8
29	水	こくとうパン	牛乳	じゃがいものマヨネーズやき あおだいずサラダ だいこんのコンソメスープ	ぎゅうにゅう ぶたにく わかめ あおだいず ハム	コッペパン くろざとう こめあぶら じゃがいも ノンエッグマヨネーズ さとう マカロニ	たまねぎ キャベツ コーン だいこん にんじん しめじ こまつな	593	22.3	21.5	2.6
31	金	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	こめ こめあぶら でんぶん じゃがいも	しょうが キャベツ たまねぎ にんじん エリンギ コーン こまつな はくさい	607	24.9	18.7	1.9

一食平均エネルギー：624 Kcal

たんぱく質：25.1 g

脂質：18.7 g

食塩：2.0 g

※食材の入荷状況や感染症対策等のため、献立が変更になることがあります。

日	曜	献 立 名			使 用 材 料 名			エネルギー Kcal	たん白質 g	脂質 g	食塩 相当量 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				
8	水	ごはん	牛乳	ちくわのマヨチーズやき ごまサラダ ちゅうかスープ	ぎゅうにゅう ちくわ チーズ あおだいず ツナ なんと わかめ	こめ ノンエッグマヨネーズ ごまあぶら ごま	ほうれんそう もやし にんじん はくさい ながねぎ	615	24.3	21.1	2.2
9	木	むぎごはん	牛乳	ミートボールハヤシライス こんにやくとわかめのサラダ ヨーグルト	ぎゅうにゅう とりにく だいず わかめ ヨーグルト	こめ おおむぎ あぶら さとう じゃがいも 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 サラダこんにやく コーン キャベツ	650	21.1	15.9	2.0
☆1月12日はスキーの日 明治44年1月12日、上越市金谷山で、オーストリアの軍人レルヒ少佐によって、日本に初めてスキーが伝えられました。											
10	金	ごはん	牛乳	【ふるさと献立】 ふっかつ ごまおひたし スキーじる	ぎゅうにゅう みそ ぶたにく とうふ	こめ パンこ ふ こめパンこ さとう こむぎこ あぶら ごま さつまいも	もやし にんじん こまつな だいこん こんにやく ごぼう ほししいたけ ながねぎ	617	21.4	17.7	1.9
14	火	ツナカレー ごはん	はっこう にゅう ブレン	オムレツ ビーフンサラダ しおこうじポトフ	ツナ はっこうにゅう たまご ウインナー だいず	こめ あぶら さとう ビーフン じゃがいも ノンエッグマヨネーズ でんぷん なたねあぶら だいずあぶら	たまねぎ コーン にんじん こまつな もやし だいこん キャベツ	617	22.0	15.2	1.9
15	水	まるパン	牛乳	やきキャベツメンチカツ コールスローサラダ みそストローネ	ぎゅうにゅう とりにく ぶたにく ベーコン だいず みそ	まるパン でんぷん あぶら さとう こめこ じゃがいも ラード	キャベツ たまねぎ こまつな コーン にんにく にんじん だいこん エリンギ トマト パセリ	599	26.3	24.8	2.6
16	木	ごはん	牛乳	ししゃもフリッター のりずあえ あまみそぼろにくじゃが	ぎゅうにゅう ししゃも のり ぶたにく だいず あつあげ みそ あおのり	こめ こむぎこ でんぷん さとう あぶら じゃがいも	もやし こまつな にんじん たまねぎ こんにやく はねぎ	625	25.3	19.9	1.9
17	金	ごはん	牛乳	あつやきたまご ひじきとだいずのいりに とりやさしみそしる みかんゼリー	ぎゅうにゅう たまご だいず ひじき みそ あぶらあげ とりにく	こめ さとう あぶら じゃがいも でんぷん なたねあぶら	にんじん こんにやく キャベツ ごぼう はねぎ みかん	633	24.5	16.6	1.9
☆学校給食週間（20日～24日）テーマ「上越市合併20周年 上越の魅力を再発見」 上越市の風土と食の関わり、食文化について理解を深めてもらおうと、上越市の身近な食材に焦点を当てました。											
20	月	ごはん	牛乳	【米・米粉】 てづくりサクサクふりかけ とりにくのあまからやき こめこマカロニのツナいため こめだんごいりスープ	ぎゅうにゅう さけ こうやどうふ とりにく おだいず みそ ちくわ あつあげ	こめ あぶら さとう ごま ごまあぶら さといも でんぷん	しょうが にんじん たまねぎ きりぼしだいこん もやし こまつな だいこん こんにやく ほししいたけ ながねぎ	582	25.3	15.7	2.1
21	火	ごはん	牛乳	【味噌・大豆】 あつあげとだいずの 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 いりだいず みそ ハム あぶらあげ わかめ だいず	こめ あぶら さとう じゃがいも	キャベツ こまつな コーン たまねぎ ながねぎ	608	24.3	18.5	2.2
22	水	ごはん	牛乳	【米・米粉】 てづくりサクサクふりかけ とりにくのあまからやき こめこマカロニのツナいため こめだんごいりスープ	あおのり ぎゅうにゅう とりにく ツナ なんと	こめ こめパンこ ごま さとう あぶら こめこ こめこマカロニ こめだんご	しょうが にんにく キャベツ こまつな にんじん はくさい ながねぎ ほうれんそう	590	26.1	14.1	1.9
23	木	ソフトめん	牛乳	【発酵食品】 はっこうのまち じょうえつのスープ 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 みそ とうにゅう	ソフトめん あぶら さけかす ねりごま さとう こめこ 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	632	26.7	15.4	1.9
24	金	ごはん	牛乳	【さめ】 さめのフライ アスパラなのこんぶあえ とうふのみそしる	ぎゅうにゅう さめ こんぶ とうふ みそ	こめ こむぎこ パンこ あぶら さとう じゃがいも	にんじん もやし アスパラな ながねぎ	659	25.1	20.9	1.7
27	月	むぎごはん	牛乳	ちゅうか あんかけライス のりしおキャベツ こうやどうふの कोरोコロあげ	ぎゅうにゅう ぶたにく なんと あおのり こうやどうふ きなこ	こめ おおむぎ あぶら でんぷん ごまあぶら さとう	にんにく しょうが にんじん たまねぎ メンマ ほししいたけ はくさい こまつな もやし キャベツ	624	23.1	19.9	1.5
28	火	ごはん	牛乳	さばのしおやき ごまきなこあえ キムチとんじる	ぎゅうにゅう さば きなこ ぶたにく とうふ だいず みそ	こめ ごま さとう じゃがいも	こまつな にんじん キャベツ だいこん キムチ ながねぎ	613	30.1	18.9	1.8
29	水	こくとうパン	牛乳	じゃがいものマヨネーズやき あおだいずサラダ だいこんのコンソメスープ	ぎゅうにゅう だいず ツナ あおだいず わかめ ウインナー	コッペパン くろざとう じゃがいも あぶら ノンエッグマヨネーズ さとう マカロニ	たまねぎ もやし コーン だいこん にんじん ほうれんそう	621	23.2	23.7	2.6
30	木	ごはん	牛乳	やみつきちキン 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	こめ さとう ごま ごまあぶら あぶら ノンエッグマヨネーズ 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 にんじん たまねぎ しめじ ながねぎ	630	26.6	20.9	1.6
31	金	ごはん	牛乳	あつあげとキャベツの そぼろいため 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 だいず あつあげ とうふ ツナ みそ	こめ あぶら さとう でんぷん じゃがいも	しょうが キャベツ しめじ こまつな コーン にんじん はくさい ながねぎ	613	24.9	19.9	1.6

一食平均エネルギー：619 Kcal

たんぱく質：24.7 g

脂質：18.8 g

食塩：2.0 g

☆献立は、食材料の入荷状況やO157・ノロウイルス対策等のため変更する場合があります。ご了承ください。

日	曜	献立名		使用材料名			エネルギー	たん白質	脂質	塩分	
		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	Kcal	g	g	g
9	木	麦ごはん	牛乳	ミートボールハヤシライス こんにゃくとわかめのサラダ ヨーグルト	ぎゅうにゅう とりにく じゃがいも わかめ ヨーグルト	こめ おおむぎ こめあぶら さとう じゃがいも ごま こめこのハヤシルウ こめこ ごまあぶら	しょうが にんにく たまねぎ にんじん しめじ トマト サラダこんにゃく コーン キャベツ	651	21.3	15.9	2.0
10	金	ごはん	牛乳	くるまふのカツ ごまおひたし スキーじる	ぎゅうにゅう ぶたにく とうふ みそ	こめ パンこ ふ こめパンこ こめあぶら さとう ごま さつまいも	もやし にんじん こまつな だいこんこんにゃく ごぼう ながねぎ	604	21.3	16.6	1.9
14	火	ツナカレー ごはん	牛乳	オムレツ ビーフンサラダ しおこうじポトフ	ツナ ぎゅうにゅう たまご ウインナー だいず	こめ こめあぶら ビーフン ノンエッグマヨネーズ じゃがいも でんぷん なたねあぶら だいずあぶら	たまねぎ コーン にんじん こまつな もやし キャベツ	640	22.4	21.7	2.0
15	水	まるパン	発酵乳 (プレーン)	キャベツメンチカツ コールスローサラダ みそストローネ	はっこうにゅう とりにく ぶたにく ウインナー だいず みそ	まるパン さとう でんぷん こめあぶら じゃがいも ラード こめこ	キャベツ たまねぎ ブロッコリー コーン にんにく だいこん にんじん エリンギ トマト パセリ	595	25.5	18.8	2.7
16	木	ごはん	牛乳	ししゃもフリッター のりずあえ あまみそそばろにくじゃが	ぎゅうにゅう ししゃも あおのり のり ぶたにく だいず あつあげ みそ	こめ こむぎこ さとう だいずあぶら でんぷん じゃがいも こめこ こめあぶら	もやし こまつな にんじん たまねぎこんにゃく はねぎ	628	25.7	20.1	1.9
17	金	ごはん	牛乳	あつやきたまご ひじきとだいずのいりに とりやさいみそしる みかんゼリー	ぎゅうにゅう たまご だいず ひじき あぶらあげ とりにく みそ	こめ さとう でんぷん こめあぶら じゃがいも なたねあぶら	にんじんこんにゃく ごぼう キャベツ はねぎ みかん	641	24.9	17.0	1.9
がっこうきゅうしよくしゅうかん 学校給食週間「上越の魅力再発見～上越市合併20周年～」											
20	月	ごはん	牛乳	【保存食】 セルフのさけそばろどん きりぼ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 あおだいず 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 ごまあぶら さとも でんぷん	しょうが にんじん たまねぎ きりぼしだいこん キャベツ こまつな だいこん ほししいたけこんにゃく ながねぎ	596	26.7	16.3	2.3
21	火	ごはん	牛乳	【味噌・大豆】 あつあげとだいずの 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 みそ あぶらあげ わかめ だいず	こめ こめあぶら さとう じゃがいも	たまねぎ キャベツ こまつな コーン ながねぎ	602	23.1	17.9	2.0
22	水	ごはん	牛乳	【米・米粉】 てづくりサクサクふりかけ とりにくのあまからやき こめコマカロニのツナいため こめだんごいりスープ	あおのり ぎゅうにゅう とりにく ツナ なんと	こめ こめパンこ ごま さとう こめあぶら こめこ こめコマカロニ ごまあぶら こめだんご	しょうが にんにく キャベツ こまつな にんじん もやし たまねぎ メンマ ながねぎ	602	26.0	14.3	1.9
23	木	ソフトめん	牛乳	【発酵食品】 はっこうのまちじょうえつの 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 とうにゅう みそ	ソフトめん こめあぶら ごま 酒かす 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	684	29.0	18.0	1.9
24	金	ごはん	牛乳	【さめ】 さめたれカツ アスパラなのこんぶあえ 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	647	26.6	19.6	1.9
27	月	麦ごはん	牛乳	ちゅうかあんかけライス のりしおキャベツ コロコロあげ	ぎゅうにゅう ぶたにく なると あおのり こうやどうふ きなこ	こめ おおむぎ こめあぶら でんぷん ごまあぶら さとう	しょうが にんにく にんじん たまねぎ メンマ コーン ほししいたけ はくさい こまつな もやし キャベツ	606	21.0	18.0	1.8
28	火	ごはん	牛乳	さばのしおやき ごまきなこあえ キムチとんじる	ぎゅうにゅう さば きなこ ぶたにく とうふ だいず みそ	こめ ごま さとう じゃがいも	こまつな にんじん キャベツ たまねぎ もやし キムチ ながねぎ	603	29.2	18.2	1.8
29	水	ことうパン	牛乳	じゃがいものマヨネーズやき あおだいずサラダ だいこんのコンソメスープ	ぎゅうにゅう ぶたにく わかめ あおだいず ハム	コッペパン くろざとう こめあぶら じゃがいも ノンエッグマヨネーズ さとう マカロニ	たまねぎ キャベツ コーン だいこん にんじん しめじ こまつな	593	22.3	21.5	2.6
30	木	ごはん	牛乳	やみつきちキン 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	627	28.3	20.0	1.7
31	金	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 だいず	こめ こめあぶら でんぷん じゃがいも	しょうが キャベツ たまねぎ にんじん エリンギ コーン こまつな はくさい	614	25.5	19.0	1.9

一食平均エネルギー：621 Kcal たんぱく質：24.9 g 脂質：18.3 g 食塩：2.0 g

※食材の入荷状況や感染症対策等のため、献立が変更になることがあります。