

令和7年 1月分		学 校 給 食 こ ん だ て				〔板倉小学校〕上越市教育委員会				
日	曜	献 立 名			使 用 材 料 名			エネルギー	たん白質	
		主食	飲み物	お か ず	血や肉になるもの(赤)	熱や力になるもの(黄)	体の調子を整えるもの(緑)	Kcal	g	
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 しろいんげんまめ 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 こめこのハヤシルウ 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	679	21. 8	
10	金	まるパン	牛乳	メンチカツ コールスローサラダ 冬やさいのクリームスープ	ぎゅうにゅう とりにく ぶたにく ウインナー しろいんげんまめ とうにゅう みそ	まるパン でんぶん こめあぶら さとう じゃがいも こめこ ラード	キャベツ たまねぎ ブロッコリー コーン にんじん だいこん はくさい	600	24. 9	
14	火	ごはん	発酵乳 マスカット	【スキーの日】 ぶりのたつたあげ ごまおひたし スキーじる	発酵乳 ぶり ぶたにく とうふ みそ	こめ 水あめ こめこ でんぶん こめあぶら ごま ごまあぶら さつまいも	マスカット しょうが もやし にんじん ほうれんそう だいこん こんにやく ごぼう 生しいたけ ながねぎ	601	24. 7	
15	水	ごはん	牛乳	あつやきたまご のりずあえ みそにくじゃが	ぎゅうにゅう たまご ツナ のり ぶたにく だいず あつあげ みそ	こめ さとう とうもろこし でんぶん なたねあぶら じゃがいも こめあぶら	もやし ほうれんそう コーン レモンじる たまねぎ にんじん こんにやく さやいんげん	632	26. 5	
16	木	ごはん	牛乳	やみつきちキン しらゆきあえ ツナとやさいのみそしる	ぎゅうにゅう とりにく とうふ ツナ だいず みそ	こめ さとう ごまあぶら ノンエッグマヨネーズ ごま	にんにく しょうが キャベツ ほうれんそう コーン にんじん たまねぎ はくさい えのきたけ こまつな	620	29. 0	
17	金	こくとう コッペパン	牛乳	たらとほうれんそうの こめこグラタン あおだいずサラダ ミネストローネ	ぎゅうにゅう たら とうにゅう チーズ わかめ あおだいず ウインナー みそ	コッペパン くるざとう こめあぶら こめこ さとう じゃがいも	にんじん たまねぎ ほうれんそう キャベツ コーン にんにく しょうが だいこん エリンギ トマト パセリ	619	28. 9	
給食週間『上越の魅力再発見』	20	月	ごはん	牛乳	【伝統の味噌づくり】 あつあげと大豆の 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 ちくわ 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	キャベツ にんじん ブロッコリー コーン だいこん ながねぎ	610	23. 9
	21	火	ごはん	牛乳	【米どころ上越】 てづくりサクサクふりかけ ぶたにくのあまからやき こめこマカロニのサラダ お米だんごのスープ	かつおぶし ぎゅうにゅう ぶたにく 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 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 コーン レモンじる たまねぎ にんじん もやし メンマ ながねぎ	626	27. 0
	22	水	ごはん	牛乳	【雪国の保存食】 セルフのさけそぼろどん きりぼしだいこんのあまずあえ ふるさとのっぺいじる	ぎゅうにゅう こうやどうふ さけ 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 たまねぎ キャベツ にんじん こまつな だいこん ほししいたけ こんにやく ながねぎ きりぼしだいこん	611	27. 8
	23	木	ソフトめん	牛乳	【発酵のまち上越】 はっこうごまみそ とうにゅううどんスープ ゆかりあえ さけかすふうみの ココアこめこむしパン	ぎゅうにゅう ぶたにく 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 ココア さとう	しょうが 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	653	28. 2
	24	金	ごはん	牛乳	【上越の食文化】 サメのたれカツ 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 なめこ ながねぎ	636	25. 1
27	月	ごはん	牛乳	ホイコーロー ビーフンサラダ たまごわかめスープ	ぎゅうにゅう ぶたにく あつあげ みそ ハム なんと わかめ たまご	こめ こめあぶら でんぶん ビーフン さとう じゃがいも ごまあぶら	しょうが キャベツ たまねぎ にんじん もやし こまつな コーン メンマ	607	25. 5	
28	火	ツナカレーごはん	牛乳	ししやもフリッター いそマヨあえ 塩こうじポトフ	ツナ ぎゅうにゅう のり ししやも あおのり かつおぶし ウインナー しろいんげんまめ	こめ こめあぶら こむぎこ でんぶん こめこ さとう だいずあぶら ノンエッグマヨネーズ じゃがいも	たまねぎ コーン もやし ほうれんそう にんじん だいこん キャベツ	633	23. 2	
29	水	ごはん	牛乳	さばのしおやき ひじきとだいずのいりに とりやさいみそしる	ぎゅうにゅう さば だいず ひじき あぶらあげ とりにく みそ	こめ こめあぶら さとう じゃがいも	にんじん しらたき さやいんげん ごぼう キャベツ こまつな ながねぎ	623	29. 4	
30	木	むぎごはん	牛乳	セルフのちゅうかあんかけどん (ごはんにかける) のりしおあつあげポテト みかんゼリー	ぎゅうにゅう ぶたにく なんと あつあげ 青のり	こめ おおむぎ こめあぶら ごまあぶら でんぶん じゃがいも 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 みかん果汁	629	21. 8	
31	金	ごはん	牛乳	あじのおこのみやき ごまきなこあえ キムチとんじる	ぎゅうにゅう あじ かつおぶし きなこ ぶたにく とうふ だいず みそ	こめ ノンエッグマヨネーズ ごま さとう じゃがいも	こまつな にんじん もやし たまねぎ はくさい キムチ ながねぎ	600	28. 3	
一食平均エネルギー：624 Kcal										
たんぱく質：26.0 g										
脂質：18.8 g										
食塩：2.0 g										

一食平均エネルギー：624 Kcal

たんぱく質：26.0 g

脂質：18.8 g

食塩：2.0 g

* 感染症の流行や食材の納入状況により、献立を急遽変更する場合があります。

日	曜	献 立 名			使 用 材 料 名			エネルギー Kcal	たん白質 g
		主食	飲み物	お か ず	血や肉になるもの(赤)	熱や力になるもの(黄)	体の調子を整えるもの(緑)		
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 しろいんげんまめ わかめ ヨーグルト こんぶ	こめ おおむぎ こめあぶら さとう じゃがいも こめこのハヤシルウ 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	684	22. 4
10	金	まるパン	牛乳	メンチカツ コールスローサラダ 冬やさいのクリームスープ	ぎゅうにゅう とりにく ぶたにく ウインナー しろいんげんまめ とうにゅう みそ	まるパン でんぶん こめあぶら さとう じゃがいも こめこ ラード	キャベツ たまねぎ にんじん ブロッコリー コーン だいこん はくさい	600	24. 6
14	火	ごはん	発酵乳 マスカット	【スキーの日】 ぶりのたつたあげ ごまおひたし スキーじる	はっこうにゅう スキムミルク ぶり ぶたにく とうふ みそ	こめ 水あめ こめこ でんぶん こめあぶら ごま ごまあぶら さつまいも	ぶどう しょうが もやし にんじん ほうれんそう だいこん こんにやく ごぼう 生しいたけ ながねぎ	601	24. 7
15	水	ごはん	牛乳	あつやきたまご のりずあえ みそにくじゃが	ぎゅうにゅう たまご ツナ のり ぶたにく だいず あつあげ みそ	こめ さとう でんぶん じゃがいも こめあぶら なたねあぶら	もやし ほうれんそう コーン レモンじる たまねぎ にんじん こんにやく さやいんげん	631	27. 2
16	木	ごはん	牛乳	やみつきちキン しらゆきあえ ツナとやさいのみそしる	ぎゅうにゅう とりにく とうふ ツナ だいず みそ	こめ さとう ごまあぶら ノンエッグマヨネーズ ごま	にんにく しょうが キャベツ ほうれんそう コーン にんじん たまねぎ はくさい えのきたけ こまつな	616	28. 8
17	金	こくとう コッペパン	牛乳	たらとほうれんそうの こめこグラタン あおだいずサラダ ミネストローネ	ぎゅうにゅう たら とうにゅう チーズ わかめ あおだいず ウインナー みそ	コッペパン くるざとう こめあぶら こめこ さとう じゃがいも	にんじん たまねぎ ほうれんそう キャベツ コーン にんにく しょうが だいこん エリンギ トマト パセリ	606	27. 5
20	月	ごはん	牛乳	【伝統の味噌づくり】 あつあげと大豆の 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 ちくわ 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	キャベツ にんじん ブロッコリー コーン だいこん ながねぎ	607	23. 9
21	火	ごはん	牛乳	【米どころ上越】 てづくりサクサクふりかけ ぶたにくのあまからやき こめこマカロニのサラダ お米だんごのスープ	かつおぶし ぎゅうにゅう ぶたにく 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 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 コーン レモンじる たまねぎ にんじん もやし メンマ ながねぎ	623	27. 2
22	水	ごはん	牛乳	【雪国の保存食】 セルフのさけそぼろどん きりぼしだいこんのあまずあえ ふるさとのっぺいじる	ぎゅうにゅう こうやどうふ さけ 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 でんぶん	しょうが たまねぎ きりぼしだいこん キャベツ にんじん こまつな だいこん ほししいたけ こんにやく ながねぎ	611	27. 9
23	木	ソフトめん	牛乳	【発酵のまち上越】 はっこうごまみそ とうにゅううどんスープ ゆかりあえ さけかすふうみの ココアこめこむしパン	ぎゅうにゅう ぶたにく 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 ココア さとう	しょうが 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	649	27. 9
24	金	ごはん	牛乳	【上越の食文化】 サメのたれカツ 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 なめこ ながねぎ	636	25. 1
27	月	ごはん	牛乳	ホイコーロー ビーフンサラダ たまごわかめスープ	ぎゅうにゅう ぶたにく あつあげ みそ ハム なんと わかめ たまご	こめ こめあぶら でんぶん ビーフン さとう じゃがいも ごまあぶら	しょうが キャベツ たまねぎ にんじん もやし こまつな コーン メンマ	603	25. 6
28	火	ツナカレーごはん	牛乳	ししやもフリッター いそマヨあえ 塩こうじポトフ	ツナ ぎゅうにゅう ししやも あおのり のり ウインナー しろいんげんまめ	こめ こめあぶら こむぎこ でんぶん こめこ さとう だいずあぶら ノンエッグマヨネーズ じゃがいも	たまねぎ コーン もやし ほうれんそう にんじん だいこん キャベツ	630	22. 7
29	水	ごはん	牛乳	さばのしおやき ひじきとだいずのいりに とりやさしみそしる	ぎゅうにゅう さば だいず ひじき あぶらあげ とりにく みそ	こめ こめあぶら さとう じゃがいも	にんじん しらたき ごぼう キャベツ こまつな ながねぎ	611	28. 6
30	木	むぎごはん	牛乳	ちゅうかあんかけ (ごはんにかける) のりしおあつあげポテト みかんゼリー	ぎゅうにゅう ぶたにく なんと あつあげ 青のり	こめ おおむぎ こめあぶら ごまあぶら でんぶん じゃがいも さとう	しょうが にんにく にんじん たまねぎ ほししいたけ はくさい こまつな みかん果汁	619	21. 3
31	金	ごはん	牛乳	あじのおこのみやき ごまきなこあえ キムチとんじる	ぎゅうにゅう あじ かつおぶし きなこ ぶたにく とうふ だいず みそ	こめ ノンエッグマヨネーズ ごま さとう じゃがいも	こまつな にんじん もやし たまねぎ はくさい キムチ ながねぎ	603	29. 0

一食平均エネルギー：621 Kcal

たんぱく質：25.9 g

脂質：18.6 g

食塩：2.0 g

＊感染症の流行や食材の納入状況により、献立を急遽変更する場合があります。