

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
10	金	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 だいず わかめ ヨーグルト	こめ 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 サラダこんにゃく コーン キャベツ	658	21.2	15.4	2.0
14	火	ごはん	牛乳	セルフのツナコーンそぼろどん ビーフンサラダ しおこうじポトフ	ぎゅうにゅう ツナ だいず 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	にんじん ごぼう コーン さやいんげん こまつな もやし たまねぎ キャベツ	639	22.9	21.0	1.7
15	水	ごはん	牛乳	ししゃもフリッター のりずあえ 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 あつあげ	こめ こむぎこ でんぱん さとう じゃがいも こめあぶら こめこ	もやし ほうれんそう にんじん たまねぎ しらたき さやいんげん	602	25.0	17.8	1.8
16	木	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	ぎゅうにゅう さば さつまあげ たまご わかめ みそ	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	601	26.3	17.9	1.9
17	金	まるパン	発酵乳 (プレーン あじ)	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	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 でんぱん 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	592	25.7	18.6	2.7
1月20日（月）～24日（金） 学校給食週間献立 テーマ「上越の魅力再発見 ～上越市合併20周年～」 上越市で昔から食べられてきた食品をたくさん取り入れた給食を味わいましょう。											
【①米・米粉に注目】おいしいお米がとれる上越市。米や米からできた食品をたくさん取り入れました。食感の違いを感じましょう。											
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 なた	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 ほうれんそう コーン レモン もやし たまねぎ メンマ ながねぎ	619	24.0	17.7	1.9
【②雪国の保存食に注目】保存食ってなあに？食品を保存するために、上越市ではどのような方法が根付いているのか学びましょう。											
21	火	ごはん	牛乳	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 でんぱん	しょうが にんじん たまねぎ ながねぎ 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	601	26.8	16.3	2.1
【③大豆とみそに注目】主菜・副菜・汁 3つの料理の味付けにみそを使います。三和区で作られているみそを味わいましょう。											
22	水	ごはん	牛乳	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 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	たまねぎ キャベツ ブロッコリー コーン だいこん ながねぎ	621	24.1	19.9	2.0
【④発酵食品に注目】「発酵のまち上越」と言われますが、それはなぜ？発酵食品ってなあに？発酵食品を味わい、学びましょう。											
23	木	ソフトめん	牛乳	はっこう 発酵のまち上越のうどんスープ ゆかりあえ あまざけココアむしパン	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 さけかす こめこ ココア さとう あまざけ	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 あかしそ	686	27.5	19.7	1.9
【⑤サメに注目】なぜ上越市でサメを食べるようになったのか、どんな食べ方があるのか、上越とサメの関係を学びましょう。											
24	金	ごはん	牛乳	サメたれカツ アスパラなのこんがあえ うちまめのみそしる	ぎゅうにゅう さめ みそ こんが とうふ うちまめ	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 えのきたけ ながねぎ	652	26.9	19.7	1.9
27	月	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 とうふ ツナ だいず	こめ こめあぶら でんぱん じゃがいも	しょうが キャベツ たまねぎ にんじん しめじ コーン だいこん こまつな	622	25.6	19.2	1.9
28	火	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 ほうれんそう コーン たまねぎ にんじん しめじ	639	28.7	20.4	1.8
29	水	ごはん	牛乳	ちゅうかあんかけライス のりしおキャベツ みかんゼリー	ぎゅうにゅう ぶたにく なた あおのり	こめ こめあぶら でんぱん ごまあぶら ごま さとう	しょうが にんにく にんじん メンマ たまねぎ ほししいたけ はくさい チンゲンサイ もやし キャベツ みかん	596	20.3	14.0	1.8
30	木	ごはん	牛乳	あじのおこのみやきふうみ ごまきなこあえ キムチとんじる	ぎゅうにゅう あじ みそ かつおぶし あおのり きなこ ぶたにく とうふ だいず	こめ ノンエッグマヨネーズ ごま さとう じゃがいも	ほうれんそう にんじん もやし たまねぎ はくさい ながねぎ キムチ	605	30.1	18.6	1.7
31	金	こくとうパン	牛乳	オムレツ あおだいずサラダ ふゆやさいとさけの クリームシチュー	ぎゅうにゅう たまご わかめ あおだいず さけ しろいんげんまめ みそ	コッペパン くらざとう さとう こめあぶら じゃがいも こめこ でんぱん だいずあぶら なたねあぶら	キャベツ コーン にんじん しめじ たまねぎ はくさい ブロッコリー	596	27.5	20.2	2.3

一食平均エネルギー:622 Kcal たんぱく質:25.5 g 脂質:18.4 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。

令和7年 1月分

学 校 給 食 こ ん だ て 表

〔上杉小〕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	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	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 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 サラダこんにやく コーン キャベツ	658	21.2	15.4	2.0
10	金	ごはん	牛乳	【スキーの日こんだて】 ぶりのたつたあげ 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 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 こんにやく ごぼう しいたけ ながねぎ	638	26.8	21.5	1.7
14	火	ごはん	牛乳	セルフのツナコーンそぼろどん ビーフンサラダ しおこうじポトフ	ぎゅうにゅう ツナ だいず 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	にんじん ごぼう コーン さやいんげん こまつな もやし たまねぎ キャベツ	639	22.9	21.0	1.7
15	水	ごはん	牛乳	ししゃもフリッター のりずあえ 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 あつあげ	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 ほうれんそう にんじん たまねぎ しらたき さやいんげん	602	25.0	17.8	1.8
16	木	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	ぎゅうにゅう さば さつまあげ たまご わかめ みそ	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 こんにやく さやいんげん たまねぎ えのきたけ	601	26.3	17.9	1.9
17	金	まるパン	発酵乳 (プレーン あじ)	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	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	592	25.7	18.6	2.7
1月20日（月）～24日（金） 学校給食週間献立 テーマ「上越の魅力再発見 ～上越市合併20周年～」 上越市で昔から食べられてきた食品をたくさん取り入れた給食を味わいましょう。											
【①米・米粉に注目】おいしいお米がとれる上越市。米や米からできた食品をたくさん取り入れました。食感の違いを感じましょう。											
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 ほうれんそう コーン レモン もやし たまねぎ メンマ ながねぎ	619	24.0	17.7	1.9
【②雪国の保存食に注目】保存食ってなあに？食品を保存するために、上越市ではどのような方法が根付いているのか学びましょう。											
21	火	ごはん	牛乳	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 でんぷん	しょうが にんじん たまねぎ ながねぎ 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	601	26.8	16.3	2.1
【③大豆とみそに注目】主菜・副菜・汁 3つの料理の味付けにみそを使います。三和区で作られているみそを味わいましょう。											
22	水	ごはん	牛乳	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 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	たまねぎ キャベツ ブロッコリー コーン だいこん ながねぎ	621	24.1	19.9	2.0
【④発酵食品に注目】「発酵のまち上越」と言われますが、それはなぜ？発酵食品ってなあに？発酵食品を味わい、学びましょう。											
23	木	ソフトめん	牛乳	はっこう 発酵のまち上越のうどんスープ ゆかりあえ あまざけココアむしパン	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 さけかす こめこ ココア さとう あまざけ	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 あかしそ	686	27.5	19.7	1.9
【⑤サメに注目】なぜ上越市でサメを食べるようになったのか、どんな食べ方があるのか、上越とサメの関係を学びましょう。											
24	金	ごはん	牛乳	サメたれカツ アスパラなのこんがあえ うちまめのみそしる	ぎゅうにゅう さめ みそ こんが とうふ うちまめ	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 えのきたけ ながねぎ	652	26.9	19.7	1.9
27	月	ごはん	牛乳	ちゅうかあんかけライス のりしおキャベツ みかんゼリー	ぎゅうにゅう ぶたにく なんと あおのり	こめ こめあぶら でんぷん ごまあぶら ごま さとう	しょうが にんにく にんじん メンマ たまねぎ ほししいたけ はくさい チンゲンサイ もやし キャベツ みかん	596	20.3	14.0	1.8
28	火	ごはん	牛乳	やみつきチキン 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 ほうれんそう コーン たまねぎ にんじん しめじ	639	28.7	20.4	1.8
29	水	スキー教室のため、給食はありません。									
30	木	ごはん	牛乳	あじのおこのみやきふうみ ごまきなこあえ とんじる	ぎゅうにゅう あじ みそ かつおびし あおのり きなこ ぶたにく とうふ	こめ ノンエッグマヨネーズ ごま さとう じゃがいも	ほうれんそう にんじん もやし たまねぎ はくさい ながねぎ	605	30.1	18.6	1.7
31	金	こくとうパン	牛乳	オムレツ あおだいずサラダ ふゆやさいとさけの クリームシチュー	ぎゅうにゅう たまご わかめ あおだいず さけ しろいんげんまめ みそ	コッパパン くらざとう さとう こめあぶら じゃがいも こめこ でんぷん だいずあぶら なたねあぶら	キャベツ コーン にんじん しめじ たまねぎ はくさい ブロッコリー	596	27.5	20.2	2.3

一食平均エネルギー:623 Kcal たんぱく質:25.6 g 脂質:18.6 g 食塩:1.9 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。

令和7年 1月分			学 校 給 食 こ ん だ て 表				〔美守小〕 上越市教育委員会		
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		
10	金	ごはん	牛乳	【スキーの日】 ぶりのたつたあげ 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 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 なましいたけ ながねぎ	634	26. 8
14	火	ごはん	牛乳	セルフのツナコーンそぼろどん ビーフンサラダ しおこうじポトフ	ぎゅうにゅう ツナ だいず ウィナー	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	にんじん ごぼう コーン さやいんげん こまつな もやし たまねぎ キャベツ	635	22. 9
15	水	ごはん	牛乳	ししゃもフリッター のりずあえ 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 あつあげ	こめ こむぎこ でんぶん こめこ さとう だいずあぶら じゃがいも こめあぶら	もやし ほうれんそう にんじん た まねぎ しらたき さやいんげん	606	25. 5
16	木	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	ぎゅうにゅう さば さつまあげ たまご わかめ みそ	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	597	26. 3
17	金	まるパン	はっこうにゅう	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	はっこうにゅう みそ スキムミルク とりにく ぶたにく ウィナー だいずたんぱく だいず	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	581	25. 3
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 なた	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 ほうれんそう コーン レモンじる もやし たまねぎ メンマ ながねぎ	615	24. 0
21	火	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 さけ こうやどうふ みそ あおだいず 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 こんにゃく ながねぎ	597	26. 8
22	水	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 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	たまねぎ キャベツ ブロッコリー コーン だいこん ながねぎ	609	23. 5
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 ゆかり和え あまざけココアむしパン	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 さけかす こめこ ココア さとう あまざけ	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 あかしそ	675	27. 4
24	金	ごはん	牛乳	【サメ】 サメたれカツ 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 えのきたけ ながねぎ	649	26. 9
27	月	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 とうふ ツナ だいず	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 しめじ コーン だいこん こまつな	618	25. 6
28	火	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 ごま ノンエッグマヨネーズ 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 ほうれんそう コーン たまねぎ にんじん しめじ	629	28. 3
29	水	ごはん	牛乳	ちゅうかあんかけライス のりしおキャベツ みかんゼリー	ぎゅうにゅう ぶたにく なた あおのり	こめ こめあぶら でんぶん ごまあぶら ごま 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 チンゲンサイ もやし キャベツ みかんかじゅう	593	20. 3
30	木	ごはん	牛乳	あじのおこのみやきふうみ 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 あおのり きなこ ぶたにく とうふ みそ だいず	こめ ノンエッグマヨネーズ ごま さとう じゃがいも	ほうれんそう にんじん もやし たまねぎ はくさい キムチ ながねぎ	599	29. 3
31	金	こくとうパン	牛乳	オムレツ あおだいずサラダ ふゆやさいとさけのクリームシチュー	ぎゅうにゅう たまご わかめ あおだいず さけ しろいんげんまめ みそ	コッペパン くらざとう タビオカパール さとう だいずあぶら こめこ こめあぶら じゃがいも だいずあぶら なたねあぶら	キャベツ コーン にんじん たまねぎ はくさい しめじ ブロッコリー	597	27. 5
一食平均エネルギー：616 Kcal たんぱく質：25.8 g 脂質：18.7 g 食塩：1.9 g									

一食平均エネルギー：616 Kcal

たんぱく質：25.8 g

脂質：18.7 g

食塩：1.9 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。