

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
8	水	ごはん	牛乳	【2年生の考えた献立】 さばの味噌煮 ごまゆかり和え なめこのみそ汁 みかんゼリー	牛乳 さば みそ 油揚げ わかめ 大豆	米 砂糖 ごま	しょうが 大根 キャベツ 小松菜 赤しそ にんじん 玉ねぎ なめこ みかん	771	31.1	20.2	2.6
9	木	ごはん	牛乳	厚揚げとキャベツの味噌炒め コーンポテト ツナと野菜のみそ汁	牛乳 豚肉 厚揚げ みそ ツナ 豆腐 大豆	米 米油 でんぷん じゃがいも	しょうが キャベツ 玉ねぎ にんじん エリンギ コーン 小松菜 白菜	752	30.3	22.0	2.4
10	金	ごはん	牛乳	【スキーの日】 ぶりの竜田揚げ ごまおひたし スキー汁	牛乳 ぶり 豚肉 豆腐 みそ	米 砂糖 米粉 でんぷん 米油 ごま さつまいも	しょうが もやし にんじん 小松菜 大根 こんにゃく ごぼう 干しいたけ 長ねぎ	822	34.4	28.4	2.1
14	火	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	牛乳 鶏肉 大豆 わかめ ヨーグルト	米 大麦 米油 砂糖 じゃがいも 米粉 米粉ハヤシルウ ごま油 ごま	しょうが にんにく 玉ねぎ 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	810	26.1	18.3	2.4
15	水	丸パン	発酵乳 (マスカット)	キャベツメンチカツ コーンスローサラダ みそストローネ	発酵乳 スキムミルク 鶏肉 豚肉 ウインナー 大豆 みそ	丸パン でんぷん 米油 砂糖 じゃがいも ラード 米粉	ぶどう キャベツ 玉ねぎ ブロッコリー コーン にんにく 大根 にんじん エリンギ トマト パセリ	744	31.0	23.4	3.5
16	木	ごはん	牛乳	ししゃもフリッター のり酢あえ あまみそそぼろ肉じゃが	牛乳 ししゃも 青のり のり 豚肉 大豆 厚揚げ みそ	米 小麦粉 でんぷん 米粉 砂糖 じゃがいも 米油	もやし 小松菜 にんじん 玉ねぎ こんにゃく 葉ねぎ	781	31.2	23.6	2.4
17	金	ごはん	牛乳	【2年生の考えた献立】 いわしの蒲焼き 茎わかめのサラダ 玉ねぎとじゃがいものみそ汁	牛乳 いわし 茎わかめ 豚肉 みそ	米 でんぷん 米油 砂糖 ごま じゃがいも	しょうが キャベツ サラダこんにゃく コーン 玉ねぎ にんじん 小松菜	762	30.0	24.7	2.3
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】 セルフの鮭そぼろ丼 切干大根の和えもの のっぺい汁	牛乳 高野豆腐 鮭 青大豆 みそ 鶏肉 ちくわ 厚揚げ	米 米油 砂糖 ごま ごま油 さといも でんぷん	しょうが にんじん 玉ねぎ 切干大根 キャベツ 小松菜 大根 干しいたけ こんにゃく 長ねぎ	730	31.9	18.4	2.8
22	水	ごはん	牛乳	【味噌・大豆】 厚揚げと大豆の 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汁	牛乳 厚揚げ 大豆 みそ ツナ 油揚げ わかめ 大豆	米 米油 砂糖 じゃがいも	玉ねぎ キャベツ 小松菜 コーン 長ねぎ	754	28.6	22.2	2.5
23	木	ソフト麺	牛乳	【発酵食品】 発酵のまち上越のうどんスープ ゆかり和え 酒かすの米粉蒸しパン	牛乳 鶏肉 豆乳 みそ	ソフトめん 米油 ねりごま ごま 酒かす 米粉 砂糖 ココア	しょうが にんにく にんじん 玉ねぎ 白菜 長ねぎ もやし キャベツ 小松菜 赤しそ	826	34.5	20.4	2.3
24	金	ごはん	牛乳	【さめ】 さめたれカツ アスパラ菜の昆布和え 打ち豆のみそ汁	牛乳 さめ 昆布 豆腐 打ち豆 みそ	米 小麦粉 パン粉 米油 砂糖 じゃがいも	にんじん キャベツ もやし アスパラ菜 大根 しめじ 長ねぎ	795	32.0	22.6	2.4
27	月	ごはん	牛乳	【米・米粉】 手作りサクサクふりかけ 鶏肉の甘辛焼き 米粉マカロニのサラダ 米団子入りスープ	青のり 牛乳 鶏肉 なると	米 米パン粉 ごま 砂糖 米油 米粉 米粉マカロニ ごま油 米団子	しょうが にんにく キャベツ 小松菜 コーン レモン汁 もやし 玉ねぎ メンマ 長ねぎ	746	28.4	19.7	2.3
28	火	麦ごはん	牛乳	うずらの卵入り 中華あんかけライス のり塩キャベツ 高野豆腐のコロコロ揚げ	牛乳 豚肉 なると うずら卵 青のり 高野豆腐 きな粉	米 大麦 米油 でんぷん ごま油 砂糖	しょうが にんにく にんじん 玉ねぎ メンマ 干しいたけ 白菜 小松菜 もやし キャベツ	770	26.5	23.7	2.3
29	水	ことうパン	牛乳	じゃがいものマヨネーズ焼き 青大豆サラダ だいこんのコンソメスープ	牛乳 豚肉 わかめ 青大豆 ハム	コッペパン 黒砂糖 米油 じゃがいも ノンエッグマヨネーズ 砂糖 マカロニ	玉ねぎ キャベツ コーン 大根 にんじん 小松菜	776	28.1	26.4	3.4
30	木	ごはん	牛乳	【2年生の考えた献立】 セルフのホイコーロー丼 青のりローストポテト みそワントンスープ	牛乳 豚肉 青のり なると みそ	米 ごま油 砂糖 でんぷん じゃがいも 米油 ワンタン	にんにく キャベツ 長ねぎ ピーマン にんじん 玉ねぎ もやし メンマ キムチ 葉ねぎ	720	27.3	15.8	2.4
31	金	ごはん	牛乳	【2年生の考えた献立】 鮭の塩麹焼き 五目きんぴら 小松菜と厚揚げのみそ汁	牛乳 鮭 さつまい揚げ 厚揚げ 大豆 みそ	米 じゃがいも 米油 砂糖 ごま	しょうが にんにく にんじん ごぼう こんにゃく 大根 玉ねぎ えのきたけ 小松菜	722	34.5	17.4	2.4

一食平均エネルギー：768 Kcal

たんぱく質：30.4 g

脂質：21.7 g

食塩：2.5 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。