今月の三和産食材

・しいたけ ・みそ

しょくじマナーをまもって、
たのしいふんいきでしょくじをしよう。

令和7年 2月分

学校給食こんだて表

〔里公小〕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	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				
3	月	ごはん	牛乳	【せつぶんこんだて】 いわしのかばやき きりぼしだいこんのさっぱりあえ せつぶんとんじる	ぎゅうにゅう いわし ぶたにく うちまめ とうふ かまぼこ みそ	こめ でんぷん こめあぶら さとう ごまあぶら じゃがいも	しょうが もやし ほうれんそう にんじん きりぼしだいこん だいこん ながねぎ	633	26.8	21.2	1.9
4	火	ごはん	牛乳	あつあげのヤンニョムソース もやしのナムル ビーフンスープ	ぎゅうにゅう あつあげ みそ ぶたにく なた	こめ じゃがいも ごま こめあぶら さとう ごまあぶら ビーフン	にんにく もやし ほうれんそう にんじん しいたけ はくさい ながねぎ	601	23.0	17.8	1.8
5	水	ごはん	牛乳	チキンカレー かいそうサラダ 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 じゃがいも カレールウ こめこ ごま さとう	しょうが にんにく たまねぎ にんじん サラダこんにやく キャベツ コーン	635	22.4	16.8	1.9
6	木	ごはん	牛乳	【初午(はつうま)こんだて】 とりにくのヘルシーからあげ ポテトサラダ こぎつねじる	ぎゅうにゅう とりにく ツナ あぶらあげ	こめ ごまあぶら でんぷん こめこ じゃがいも さといも ノンエッグマヨネーズ さとう	しょうが にんにく キャベツ にんじん ほうれんそう だいこん えのきたけ ながねぎ	632	25.0	21.6	1.6
7	金	あつぎり しょくパン	牛乳	みかんジャム さけのこうそうパンこやき アスパラなのフレンチサラダ ブラウンシチュー	ぎゅうにゅう さけ ぶたにく	しょくパン さとう ノンエッグマヨネーズ パンこ こめあぶら じゃがいも ハヤシルウ	みかん にんにく バジル パセリ キャベツ アスパラな コーン しょうが たまねぎ セロリ にんじん エリンギ トマト	622	30.6	21.3	2.1
10	月	ごはん	牛乳	ししゃものカレーこやき きりぼしだいこんのソースいため こうやどうふのたまごとじに	ぎゅうにゅう ししゃも さつまあげ かつおぶし あおのり ぶたにく こうやどうふ たまご	こめ こめあぶら じゃがいも さとう	きりぼしだいこん にんじん ピーマン もやし たまねぎ ほししいたけ さやいんげん	607	28.5	17.4	1.9
12	水	ごはん	牛乳	ぶたキムチいため ごまゆかりあえ もずくのみそしる	ぎゅうにゅう ぶたにく だいず みそ あつあげ もずく	こめ こめあぶら さとう でんぷん ごま じゃがいも	しょうが たまねぎ いら キムチ もやし キャベツ にんじん ながねぎ あかしそ	597	24.5	16.8	1.9
13	木	ソフトめん	牛乳	ふゆやさいのわふうじる こくとうきなこまめ ほうれんそうとちくわのごまマヨあえ	ぎゅうにゅう ぶたにく あぶらあげ こんぶ いりだいず きなこ ちくわ	ソフトめん くらざとう ノンエッグマヨネーズ ごま	だいこん にんじん えのきたけ はくさい ほししいたけ ながねぎ ほうれんそう キャベツ	630	28.7	18.9	1.7
14	金	トマトライス	牛乳	【ともしびのかいろうこんだて】 トマトライスの ともしびホワイトソースがけ ふゆやさいと かまぼこのサラダ とうにゅうパンナコッタいちごソース	ぎゅうにゅう ベーコン とりにく しろいんげんまめ かまぼこ とうにゅう	こめ じゃがいも こめあぶら こめこ さとう でんぷん	トマト にんじん たまねぎ しめじ コーン パセリ キャベツ こまつな いちご	611	22.2	14.8	2.0
17	月	ごはん	牛乳	【ふるさとこんだて】 さばのしおこうじやき あまざあえ 給食版さかきんはっこうなべ	ぎゅうにゅう さば わかめ とりにく とうふ あぶらあげ こんぶ みそ めぎす	こめ ごまあぶら さとう さといも さけかす	しょうが にんにく キャベツ もやし みかん にんじん はくさい えのきたけ しらたき ながねぎ	600	27.9	17.5	2.0
18	火	ごはん	牛乳	あつやきたまご じゃがいものカレーいため さけのみそしる	ぎゅうにゅう たまご ぶたにく さけ あつあげ みそ	こめ さとう でんぷん じゃがいも こめあぶら だいずあぶら	にんじん こんにやく さやいんげん たまねぎ だいこん ながねぎ	600	26.3	17.2	1.9
19	水	ごはん	牛乳	【食育の日こんだて:ぐんま県】 セルフのソースカツどん キャベツとこまつなのおかかあえ こしねじる	ぎゅうにゅう ぶたにく かつおぶし あぶらあげ とうふ みそ	こめ こむぎこ さとう ノンエッグマヨネーズ パンこ こめあぶら でんぷん	キャベツ こまつな にんじん だいこん ほししいたけ こんにやく ながねぎ	626	24.8	19.8	1.8
20	木	ゆで ちゅうかめん	牛乳	わかめラーメンスープ のりしおビーンズ やみつきしおこうじキャベツ	ぎゅうにゅう ぶたにく なた わかめ だいず かたくちいわし あおのり	ちゅうかめん さとう こめあぶら ごまあぶら ごま	メンマ にんじん もやし ながねぎ だいこん キャベツ にんにく	601	30.0	16.2	2.3
21	金	あつさり ピラフ	牛乳	オムレツ ブロッコリーのごまサラダ ツナとだいずのトマトスープ	ウインナー ぎゅうにゅう たまご だいず ツナ	こめ こめあぶら さとう ごま じゃがいも でんぷん だいずあぶら なたねあぶら	にんじん たまねぎ コーン キャベツ ブロッコリー にんにく トマト さやいんげん	601	24.1	20.1	1.8
25	火	ごはん	牛乳	コーンしゅうまい くきわかめのサラダ マーボーだいこん	ぎゅうにゅう たら とうふ くきわかめ ぶたにく だいず あつあげ みそ	こめ でんぷん パンこ こむぎこ さとう ごま ごまあぶら こめあぶら じゃがいも ラード	コーン たまねぎ キャベツ にんじん もやし にんにく しょうが だいこん いら	615	21.9	17.8	1.8
26	水	ごはん	牛乳	ほっけのねぎみそやき ブロッコリーのいそマヨあえ かきたまみそしる	ぎゅうにゅう ほっけ みそ のり とうふ たまご	こめ ごまあぶら ノンエッグマヨネーズ じゃがいも	にんにく しょうが ながねぎ キャベツ もやし ブロッコリー コーン にんじん たまねぎ こまつな	601	27.0	18.8	1.7
27	木	ごはん	牛乳	あつあげのそぼろあんかけ ごもくきんぴら たらのかすじる	ぎゅうにゅう あつあげ とりにく さつまあげ たら だいず みそ	こめ こめあぶら さとう でんぷん ごま じゃがいも さけかす	えのきたけ しょうが にんじん だいこん メンマ こんにやく さやいんげん はくさい ながねぎ	601	25.7	17.5	1.8
28	金	コッパパン	牛乳	チリビーンズ フレンチポテトサラダ やさいのとうにゅうクリームチャウダー	ぎゅうにゅう ぶたにく だいず ベーコン しろいんげんまめ とうにゅう	コッパパン こめあぶら さとう じゃがいも マカロニ こめこ	たまねぎ しょうが にんにく にんじん ブロッコリー コーン はくさい しめじ トマト	595	26.3	20.5	2.4

一食平均エネルギー:612 Kcal

たんぱく質:25.9 g

脂質:18.4 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。

今月の三和産食材

・しいたけ ・みそ

しょくじマナーをまもって、
たのしいふんいきでしょくじをしよう。

令和7年 2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 Kcal	たん白質 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				
3	月	ごはん	牛乳	【せつぶんこんだて】 いわしのかばやき きりぼしだいこんのさっぱりあえ せつぶんとんじる	ぎゅうにゅう いわし ぶたにく うちまめ とうふ かまぼこ みそ	こめ でんぷん こめあぶら さとう ごまあぶら じゃがいも	しょうが もやし ほうれんそう にんじん きりぼしだいこん だいこん ながねぎ	633	26.8	21.2	1.9
4	火	ごはん	牛乳	あつあげのヤンニョムソース もやしのナムル ビーフンスープ	ぎゅうにゅう あつあげ みそ ぶたにく なた	こめ じゃがいも ごま こめあぶら さとう ごまあぶら ビーフン	にんにく もやし ほうれんそう にんじん しいたけ はくさい ながねぎ	601	23.0	17.8	1.8
6	木	ごはん	牛乳	チキンカレー かいそうサラダ 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 じゃがいも カレールウ こめこ ごま さとう	しょうが にんにく たまねぎ にんじん サラダこんにゃく キャベツ コーン	635	22.4	16.8	1.9
7	金	あつぎり しょくパン	牛乳	みかんジャム さけのこうそうパンこやき アスパラなのフレンチサラダ ブラウンシチュー	ぎゅうにゅう さけ ぶたにく	しょくパン さとう ノンエッグマヨネーズ パンこ こめあぶら じゃがいも ハヤシルウ	みかん にんにく パズル パセリ キャベツ アスパラな コーン しょうが たまねぎ セロリ にんじん エリンギ トマト	622	30.6	21.3	2.1
10	月	ごはん	牛乳	ししゃものカレーこやき きりぼしだいこんのソースいため こうやどうふのたまごとじに	ぎゅうにゅう ししゃも さつまあげ かつおぶし あおのり ぶたにく こうやどうふ たまご	こめ こめあぶら じゃがいも さとう	きりぼしだいこん にんじん ピーマン もやし たまねぎ ほししいたけ さやいんげん	607	28.5	17.4	1.9
12	水	ごはん	牛乳	ぶたキムチいため ごまゆかりあえ もずくのみそしる	ぎゅうにゅう ぶたにく ごまゆかり あつあげ もずく	こめ こめあぶら さとう でんぷん ごま じゃがいも	しょうが たまねぎ いら キムチ もやし キャベツ にんじん ながねぎ あかしそ	597	24.5	16.8	1.9
13	木	ソフトめん	牛乳	ふゆやさいのわふうじる こくとうきなこまめ ほうれんそうとちくわのごまマヨあえ	ぎゅうにゅう ぶたにく あぶらあげ こんが いりだいず きなこ ちくわ	ソフトめん くらざとう ノンエッグマヨネーズ ごま	だいこん にんじん えのきたけ はくさい ほししいたけ ながねぎ ほうれんそう キャベツ	630	28.7	18.9	1.7
14	金	トマトライス	牛乳	【ともしびのかいろうこんだて】 トマトライスの ともしびホワイトソースがけ ふゆやさいと かまぼこのサラダ とうにゅうパンナコッタいちごソース	ぎゅうにゅう ベーコン とりにく しろいんげんまめ かまぼこ とうにゅう	こめ じゃがいも こめあぶら こめこ さとう でんぷん	トマト にんじん たまねぎ しめじ コーン パセリ キャベツ こまつな いちご	611	22.2	14.8	2.0
17	月	ごはん	牛乳	【ふるさとこんだて】 さばのしおこうじやき あまずあえ 給食版さかきんはっこうなべ	ぎゅうにゅう さば わかめ とりにく あぶらあげ こんが みそ	こめ ごまあぶら さとう さといも さけかす	しょうが にんにく キャベツ もやし みかん にんじん はくさい えのきたけ しらたき ながねぎ	600	27.9	17.5	2.0
18	火	ごはん	牛乳	あつやきたまご じゃがいものカレーいため さけのみそしる	ぎゅうにゅう たまご ぶたにく さけ あつあげ みそ	こめ さとう でんぷん じゃがいも こめあぶら だいずあぶら	にんじん こんにゃく さやいんげん たまねぎ だいこん ながねぎ	600	26.3	17.2	1.9
19	水	ごはん	牛乳	【食育の日こんだて:ぐんま県】 セルフのソースカツどん キャベツとこまつなのおかかあえ こしねじる	ぎゅうにゅう ぶたにく かつおぶし あぶらあげ とうふ みそ	こめ こむぎこ さとう ノンエッグマヨネーズ パンこ こめあぶら でんぷん	キャベツ こまつな にんじん だいこん ほししいたけ こんにゃく ながねぎ	626	24.8	19.8	1.8
20	木	ゆで ちゅうかめん	牛乳	わかめラーメンスープ のりしおビーンズ やみつきしおこうじキャベツ	ぎゅうにゅう ぶたにく なた わかめ だいず かたくちいわし あおのり	ちゅうかめん さとう こめあぶら ごまあぶら ごま	メンマ にんじん もやし ながねぎ だいこん キャベツ にんにく	601	30.0	16.2	2.3
21	金	あつさり ピラフ	牛乳	オムレツ ブロッコリーのごまサラダ ツナとだいずのトマトスープ	ウインナー ぎゅうにゅう たまご だいず ツナ	こめ こめあぶら さとう ごま じゃがいも でんぷん だいずあぶら なたねあぶら	にんじん たまねぎ コーン キャベツ ブロッコリー にんにく トマト さやいんげん	601	24.1	20.1	1.8
25	火	ごはん	牛乳	コーンしゅうまい くきわかめのサラダ マーボーだいこん	ぎゅうにゅう たら とうふ くきわかめ ぶたにく だいず あつあげ みそ	こめ でんぷん パンこ こむぎこ さとう ごま ごまあぶら こめあぶら じゃがいも ラード	コーン たまねぎ キャベツ にんじん もやし にんにく しょうが だいこん いら	615	21.9	17.8	1.8
26	水	ごはん	牛乳	ほっけのねぎみそやき ブロッコリーのいそマヨあえ かきたまみそしる	ぎゅうにゅう ほっけ みそ のり とうふ たまご	こめ ごまあぶら ノンエッグマヨネーズ じゃがいも	にんにく しょうが ながねぎ キャベツ もやし ブロッコリー コーン にんじん たまねぎ こまつな	601	27.0	18.8	1.7
27	木	ごはん	牛乳	あつあげのそぼろあんかけ ごもくきんぴら たらのかすじる	ぎゅうにゅう あつあげ とりにく さつまあげ たら だいず みそ	こめ こめあぶら さとう でんぷん ごま じゃがいも さけかす	えのきたけ しょうが にんじん だいこん メンマ こんにゃく さやいんげん はくさい ながねぎ	601	25.7	17.5	1.8
28	金	コッパパン	牛乳	チリビーンズ フレンチポテトサラダ やさいのとうにゅうクリームチャウダー	ぎゅうにゅう ぶたにく だいず ベーコン しろういんげんまめ とうにゅう	コッパパン こめあぶら さとう じゃがいも マカロニ こめこ	たまねぎ しょうが にんにく にんじん ブロッコリー コーン はくさい しめじ トマト	595	26.3	20.5	2.4

一食平均エネルギー:610 Kcal

たんぱく質:25.9 g

脂質:18.3 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。

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
3	月	ごはん	牛乳	【節分献立】 いわしのかばやき きりぼしだいこんのさっぱりあえ せつぷんとんじる	ぎゅうにゅう いわし ぶたにく うちまめ とうふ かまぼこ みそ	こめ でんぷん こめあぶら さとう ごまあぶら じゃがいも	しょうが もやし ほうれんそう にんじん きりぼしだいこん だいこん ながねぎ	633	26.8
4	火	ごはん	牛乳	あつあげのヤンニョムソース もやしのナムル ビーフンスープ	ぎゅうにゅう あつあげ みそ ぶたにく なた	こめ じゃがいも こめあぶら さとう ごまあぶら ごま ビーフン	にんにく もやし ほうれんそう にんじん なましいたけ はくさい ながねぎ	594	22.4
5	水	ごはん	牛乳	チキンカレー かいそうサラダ ヨーグルト	ぎゅうにゅう とり だいたい わかめ ヨーグルト スキムミルク かとうれんにゅう なまクリーム	こめ こめあぶら じゃがいも カレールウ こめこ ごま さとう	しょうが にんにく たまねぎ にんじん サラダこんにやく キャベツ コーン	631	22.0
7	金	あつぎり しよくパン	牛乳	みかんジャム さけのこうそうパンこやき アスパラナのフレンチサラダ ブラウンシチュー	ぎゅうにゅう さけ ぶたにく	しよくパン さとう ノンエッグマヨネーズ パンこ こめあぶら じゃがいも こめこのハヤシルウ	みかん にんにく バジル パセリ キャベツ アスパラな コーン しょうが たまねぎ セロリ にんじん エリンギ トマト	611	28.8
10	月	ごはん	牛乳	ししゃものカレーこやき きりぼしだいこんのソースいため こうやどうふのたまごとじに	ぎゅうにゅう たまご こもちししゃも ぶたにく さつまあげ かつおぶし あおのり こうやどうふ	こめ こめあぶら じゃがいも さとう	きりぼしだいこん にんじん ピーマン もやし たまねぎ ほししいたけ さやいんげん	607	28.5
12	水	ごはん	牛乳	ぶたキムチいため ごまゆかりあえ もずくのみそしる	ぎゅうにゅう ぶたにく だいたい みそ あつあげ もずく	こめ こめあぶら さとう でんぷん ごま じゃがいも	しょうが たまねぎ なら キムチ もやし キャベツ にんじん あかしそ ながねぎ	606	25.7
13	木	ソフトめん	牛乳	ふゆやさいのわふうじる こくとうきなこまめ ほうれんそうとちくわのごまマヨあえ	ぎゅうにゅう ぶたにく あぶらあげ こんぶ いりだいたい きなこ ちくわ	ソフトめん くるぎとう ノンエッグマヨネーズ ごま	だいこん にんじん えのきたけ はくさい ほししいたけ ながねぎ ほうれんそう キャベツ	630	28.7
14	金	トマトライス	牛乳	【灯の回廊献立】 トマトライスの ともしびホワイトソースがけ ハートかまぼこサラダ とうにゅうパンナコッタいちごソース	ぎゅうにゅう ベーコン とり しろいんげんまめ かまぼこ とうにゅう	こめ じゃがいも こめあぶら こめこ さとう ぶどうとう でんぷん	トマトジュース にんじん たまねぎ しめじ コーン パセリ キャベツ こまつな いちご	611	22.2
17	月	ごはん	牛乳	【ふるさと献立】 さばのおこりやき あまずあえ きゅうしょうばんさかきんはっこうなべ	ぎゅうにゅう さば わかめ とり めぎす こんぶ みそ	こめ ごまあぶら さとう さといも さけかす	しょうが にんにく キャベツ もやし みかん(かん) にんじん はくさい えのきたけ しらたき ながねぎ	600	29.1
18	火	ごはん	牛乳	あつやきたまご じゃがいものカレーいため さけのみそしる	ぎゅうにゅう たまご ぶたにく さけ あつあげ みそ	こめ さとう でんぷん だいたいあぶら じゃがいも こめあぶら	にんじん こんにやく さやいんげん たまねぎ だいこん ながねぎ	608	26.8
19	水	ごはん	牛乳	【食育の日 群馬県】 セルフのソースカツどん キャベツとこまつなのおかかあえ こしねじる	ぎゅうにゅう ぶたにく かつおぶし あぶらあげ とうふ みそ	こめ こめこ ノンエッグマヨネーズ パンこ こめあぶら さとう でんぷん	キャベツ こまつな にんじん だいこん ほししいたけ こんにやく ながねぎ	625	24.6
20	木	ゆで ちゅうかめん	牛乳	わかめラーメンスープ のりしおピーンズ やみつきしおこりキャベツ	ぎゅうにゅう ぶたにく なた わかめ だいたい かたくちいわし あおのり	ちゅうかめん さとう こめあぶら ごまあぶら ごま	メンマ にんじん もやし ながねぎ だいこん キャベツ にんにく	601	30.0
21	金	あつさりピラフ	牛乳	オムレツ ブロッコリーのごまサラダ ツナとだいたいのトマトスープ	ウインナー ぎゅうにゅう たまご だいたい ツナ	こめ こめあぶら タピオカパール さとう だいたいあぶら ごま じゃがいも なたねあぶら	にんじん たまねぎ コーン キャベツ ブロッコリー にんにく トマト さやいんげん	600	24.9
25	火	ごはん	牛乳	コーンしゅうまい くきわかめのサラダ マーボーだいこん	ぎゅうにゅう たら とうふ だいたいたんぱく くきわかめ ぶたにく だいたい あつあげ みそ	こめ ラード でんぷん パンこ こむぎこ さとう ごま ごまあぶら こめあぶら じゃがいも	コーン たまねぎ キャベツ にんじん もやし にんにく しょうが だいこん なら	615	21.9
26	水	ごはん	牛乳	ほっけのねぎみそやき ブロッコリーのいそマヨあえ かきたまみそしる	ぎゅうにゅう ほっけ みそ のり とうふ たまご	こめ ごまあぶら ノンエッグマヨネーズ じゃがいも	にんにく しょうが ながねぎ キャベツ もやし ブロッコリー コーン にんじん たまねぎ こまつな	601	27.4
27	木	ごはん	牛乳	あつあげのそぼろあんかけ ごもくきんぴら たらのかすじる	ぎゅうにゅう あつあげ とり さつまあげ たら だいたい みそ	こめ こめあぶら さとう でんぷん ごま じゃがいも さけかす	えのきたけ しょうが にんじん だいこん メンマ こんにやく さやいんげん はくさい ながねぎ	600	25.8
28	金	コッペパン	牛乳	チリピーンズ フレンチポテトサラダ やさいのとうにゅうクリームチャウダー	ぎゅうにゅう ぶたにく だいたい ベーコン しろいんげんまめ とうにゅう	コッペパン こめあぶら さとう じゃがいも マカロニ こめこ	たまねぎ しょうが にんにく ブロッコリー コーン にんじん はくさい しめじ トマト	601	27.1

一食平均エネルギー：610 Kcal

たんぱく質：26.0 g

脂質：18.2 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。