

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	ゆで中華麺 牛乳	【節分献立】 あんかけ五目スープ いわしのカリカリ焼き 青大豆サラダ	牛乳 豚肉 かまぼこ いわし 茎わかめ 青大豆	中華めん 米油 でん粉 ごま油 じゃがいも 米パン粉 玄米粉 砂糖 菜種油 パーム油	にんにく にんじん メンマ もやし 長ねぎ しょうが 白菜 キャベツ ホールコーン	768	33.2
4	火	ごはん 牛乳	厚焼き卵 切干大根のごまマヨサラダ すき焼き煮	牛乳 卵 豚肉 焼き豆腐	米 砂糖 ごま 米油 ノンエッグマヨネーズ 麩 小麦でん粉 菜種油 大豆油	にんじん もやし 切干大根 ほうれん草 白菜 えのきたけ しらたき 長ねぎ	781	30.3
5	水	ごはん 牛乳	野菜入り肉しゅうまい れんこんのカレー炒め とろりんぼかぼか卵スープ	牛乳 鶏肉 豚肉 大豆たんぱく 卵 糸かまぼこ 油揚げ	米 豚脂 でん粉 小麦粉 砂糖 米油 パン粉	ホールコーン にんじん ごぼう れんこん こんにゃく メンマ さやいんげん 白菜 しめじ ほうれん草 しょうが 玉ねぎ	750	27.0
6	木	麦ごはん 牛乳	【ふるさと献立】 ハヤシライス 雪下大根と油揚げのツナサラダ	牛乳 豚肉 油揚げ 白いんげん豆 わかめ ツナ	米 大麦 じゃがいも 米油 ハヤシルウ	しょうが にんにく にんじん 玉ねぎ トマト だいこん ブロッコリー	815	27.2
7	金	ごはん 牛乳	さわらのみそマヨ焼き じゃがいもと大豆のコロコロ炒め 塩こうじガーリックスープ	牛乳 さわら 味噌 さつま揚げ 大豆 豚肉 厚揚げ	米 じゃがいも ノンエッグマヨネーズ ごま油 砂糖 米油	ホールコーン にんにく にんじん だいこん えのきたけ 長ねぎ	833	35.0
10	月	ソフト麺 牛乳	★ビーンズミートソース ひじきサラダ 角チーズ	牛乳 豚肉 大豆 白いんげん豆 ひじき チーズ	ソフトめん 米油 ハヤシルウ 米粉 砂糖	しょうが にんにく 玉ねぎ にんじん しめじ キャベツ トマト 小松菜 ホールコーン	830	33.7
12	水	ごはん 牛乳	ししゃもの一味焼き 切干大根の焼きそば風炒め みそワントンスープ	牛乳 ししゃも ハム 豚肉 なんと 豆腐 わかめ 味噌	米 米油 ワンタン ごま油	にんじん 切干大根 キャベツ にら 玉ねぎ	739	30.8
13	木	厚切り食パン 牛乳	ハンバーグ コールスローサラダ かぼちゃの豆乳ポタージュ	牛乳 豚肉 ベーコン 大豆たんぱく 豆乳 鶏肉 白いんげん豆	パン 豚脂 米油 でん粉 砂糖 じゃがいも 米粉	玉ねぎ アスパラ菜 キャベツ ホールコーン にんじん かぼちゃ	767	31.1
14	金	麦ごはん 牛乳	★エッグカレー こんにゃくツナサラダ	牛乳 豚肉 うずら卵 大豆 茎わかめ ツナ	米 大麦 ごま油 じゃがいも カレールウ 米油	しょうが にんにく 玉ねぎ にんじん エリンギ もやし こんにゃく	794	27.5
17	月	ゆで中華麺 牛乳	★みそラーメンスープ ごまなめたけあえ 甘酒りんご蒸しケーキ	牛乳 豚肉 なんと 味噌 青大豆	中華めん ごま油 米油 ごま 砂糖 小麦粉 甘酒	にんにく にんじん 玉ねぎ もやし メンマ ほうれん草 長ねぎ 唐辛子 キャベツ なめたけ りんご	772	31.4
18	火	ごはん 牛乳	セルフのブルコギ丼 青のりポテト トックと卵のスープ	牛乳 豚肉 青のり 糸かまぼこ 卵	米 米油 でん粉 砂糖 じゃがいも トック 米粉	にんにく にんじん 玉ねぎ にら 白菜 メンマ 長ねぎ	788	28.0
19	水	ごはん 牛乳	【食育の日：埼玉県】 ゼリーフライ ほうれん草のごまあえ 煮ぼうとう	牛乳 おから 鶏肉 油揚げ	米 じゃがいも 米油 ごま ごま油 里いも ほうとう麺 でん粉	玉ねぎ にんじん キャベツ ほうれん草 ホールコーン だいこん 白菜 長ねぎ	769	23.5
20	木	ごはん 牛乳	さけの香味焼き たくあんあえ 肉豆腐	牛乳 さけ 豚肉 豆腐	米 ごま油 米油 麩 砂糖	長ねぎ にんじん キャベツ もやし たくあん 玉ねぎ 干しいたけ しらたき	770	38.7
21	金	ごはん はっこう乳 プレーン	★鶏のから揚げ ポテト&パンプキンサラダ もずくのみそ汁	はっこう乳プレーン 鶏肉 豆腐 もずく 大豆 味噌	米 砂糖 でん粉 米粉 じゃがいも ノンエッグマヨネーズ 米油	しょうが にんにく にんじん かぼちゃ ホールコーン だいこん 長ねぎ	815	26.7
25	火	ごはん 牛乳	笹かまの磯マヨ焼き 野菜のカレー塩こうじ炒め 打ち豆入り豚汁	牛乳 笹かまぼこ 青のり 豚肉 豆腐 打ち豆 大豆 味噌	米 米油 じゃがいも ノンエッグマヨネーズ	にんじん キャベツ だいこん アスパラ菜 ブロッコリー ごぼう 長ねぎ	768	30.6
26	水	ごはん 牛乳	さばのみそ煮 ゆかりあえ いももち汁	牛乳 さば 味噌 鶏肉 厚揚げ わかめ	米 砂糖 じゃがいも でん粉	だいこん しょうが にんじん キャベツ もやし 赤じそ 白菜 えのきたけ しらたき	749	32.7
27	木	コッペパン 牛乳	ドライカレー ローストおさつ ミートボールとお豆のポトフ	牛乳 白いんげん豆 大豆ミート 鶏肉 大豆たんぱく 豚肉	パン 米油 パン粉 さつまいも でん粉 じゃがいも 水あめ 大豆油	にんにく しょうが 玉ねぎ にんじん キャベツ しめじ 小松菜	836	32.9
28	金	ごはん 牛乳	★いかの竜田揚げ ブロッコリーの昆布あえ 豚肉と野菜の五目みそ汁	牛乳 いか 昆布 豚肉 豆腐 油揚げ 味噌	米 でん粉 米粉 米油 ごま油	しょうが にんじん もやし ブロッコリー えのきたけ だいこん 玉ねぎ 長ねぎ 唐辛子	761	33.2

一食平均エネルギー：784 Kcal

たんぱく質：30.8 g

脂質：21.5 g

食塩：2.5 g

* 献立は、食材の入荷状況やO-157・ノロウイルス対策のため変更する場合があります。

★太字の料理は、合併前上越市3年生給食リクエストの上位のものです。どうぞお楽しみに！

【食育の日献立:給食で日本を旅しよう～埼玉県～】 穏やかな気候と豊かな自然に恵まれた埼玉県では多くの農産物が作られており、ほうれん草、長ねぎ、里いも、かぶ、小松菜の産出額は全国トップクラスです。19日は、埼玉県のご当地グルメとして愛されている「ゼリーフライ」、埼玉県深谷市出身で新紙幣の一万円札の顔でもある渋沢栄一さんも好んで食べたといわれる、野菜と麺を煮込んだ「煮ぼうとう」を味わってください。



上越市食育推進キャラクター
「もぐもぐジョッピー」