

学校給食こんだて表

日曜	献立名			使用材料名			エネルギー Kcal	たんぱく質 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		
★9日は「ふるさと献立」です。1911年1月12日は、レルヒ少佐が日本で初めてスキーを伝えた日です。 スキーの練習のときに、出されたのがスキー汁で、材料や切り方にそれぞれ意味があります。								
9 金	ごはん 	牛乳 	【ふるさと献立】 ホッケのカレーてりやき しらたきのツナいため スキーじる	牛乳 ホッケ ツナ 豚肉 豆腐 大豆 みそ	ごはん さつまいも	しょうが たまねぎ にんじん キャベツ だいこん こんにゃく ごぼう 長ねぎ	608	27.9
13 火	まるパン (小麦) 	牛乳 	セルフのフィッシュサンド だいこんのサラダ はくさいのとうにゅうシチュー	牛乳 すけとうだら ハム 鶏肉 無調整豆乳 いんげん豆	パン パン粉 小麦粉 でんぶん 米油 じやがいも 米粉	だいこん にんじん ホールコーン たまねぎ しめじ はくさい バセリ	603	27.8
★14日は「減塩の日献立」です。今月の減塩ポイントは、だしを効かせたおでんです。							良塩くん ©2017日本高血圧学会	
14 水	ごはん 	牛乳 	【減塩の日献立】 きびなごのカリカリやき いそマヨあえ おでん	牛乳 きびなご のり 厚揚げ ちくわ こんぶ	ごはん さとう じやがいも 米粉 米油 でんぶん ノンエッグマヨネーズ	しょうが もやし ほうれんそう にんじん だいこん こんにゃく	605	20.4
15 木	ごはん 	牛乳 	【小正月こんだて】 あじつけのり さけのあまみそやき になります ぞうにふうしる	味付けのり のり 牛乳 さけ みそ 油揚げ 鶏肉 ちくわ	ごはん さとう 米油 じやがいも でんぶん	切干大根 にんじん しらたき だいこん こんにゃく はくさい	605	26.8
16 金	ごはん 	牛乳 	ハンバーグケチャップソースかけ プロッコリーの しおこうじごまいため あつあげとわかめのみそしる	牛乳 豚肉 鶏肉 かまぼこ 厚揚げ わかめ 大豆 みそ	ごはん ラード でんぶん 米油 ごま じやがいも	たまねぎ キャベツ プロッコリー ホールコーン 長ねぎ	659	25.5
19 月	ごはん 	牛乳 	ハヤシライス くきわかめのサラダ	牛乳 豚肉 くきわかめ ツナ	ごはん 米油 じやがいも ハヤシルウ	しょうが ににく たまねぎ にんじん エリンギ トマト キャベツ ホールコーン	632	20.6
20 火	ごはん 	牛乳 	ぶたにくとれんこんの かおりいため ローストおさつ いわしのつみれじる	牛乳 豚肉 いわし みそ	ごはん ごま油 さとう さつまいも 米油 なたね油 でんぶん	にんじん れんこん こんにゃく さやいんげん だいこん たまねぎ ごぼう 小松菜 長ねぎ	644	21.8
21 水	ゆでうどん 	牛乳 	かきたまじる ささかまのおこのみやき プロッコリーこんぶあえ	牛乳 油揚げ 卵 笹かまぼこ 青のり 花がつお こんぶ	うどん でんぶん ノンエッグマヨネーズ ごま油	にんじん たまねぎ はくさい えのきだけ 長ねぎ もやし プロッコリー	612	24.4
22 木	ごはん 	牛乳 	はるまき さんしょくやさいの ごまいりしおナマル ちゅうかスープ	牛乳 豚肉 大豆 なると	ごはん 米油 豚脂 小麦粉 春雨 さとう ごま油 ごま	キャベツ 干しいたけ もやし 小松菜 にんじん メンマ はくさい たまねぎ 長ねぎ	647	18.2
23 金	ごはん 	牛乳 	セルフのツナそぼろどん だいこんのゆかりあえ ふゆやさいのみそしる	牛乳 大豆 ツナ 厚揚げ みそ	ごはん 米油 さとう さといも	にんじん ごぼう しょうが しらたき さやいんげん キャベツ だいこん 赤じそ はくさい 長ねぎ	625	24.1
★26日(月)～30日(金)は、上越市食育週間です。								
テーマ；『上越にゆかりのスポーツ選手と食事のひみつの関係！～2026年はスポーツイヤーだ～』							上越市食育推進キャラクター もぐもぐジョッピー	
スポーツ選手の食事を知って、自分の食事について考えてみましょう。								
☆調理員さんとの交流会や健康委員会による給食クイズも計画しています。お楽しみに！								
26 月	ごはん 	牛乳 	【スキージャンプ複合 清水亜久里選手・札留飛選手】 とりのこめこからあげ あおだいすサラダ こめだんごりキムチみそしる	牛乳 鶏肉 青大豆 みそ	ごはん でんぶん 米粉 米油 さとう ごま油 米だんご	しょうが ににく キャベツ にんじん だいこん たまねぎ ごぼう キムチ はくさい にら 干しいたけ	671	26.4
27 火	ごはん 	アルビ牛乳 	【サッカー 早川史哉選手】 アルビやきいんやり あつやきたまご にんじんのゆうひきんぴら げんきアップみそしる	牛乳 卵 さつまあげ 豚肉 豆腐 みそ 大豆	ごはん 小麦粉 ごま油 さとう じやがいも でんぶん	にんじん こんにゃく ごぼう たまねぎ ほうれんそう	613	23.3
28 水	ソフトめん 	牛乳 	【バスケットボール 五十嵐圭選手】 ピーンズミートソース ツナあえ	牛乳 豚肉 大豆ミート ツナ	ソフトめん 米油 ハヤシルウ 米粉	ににく たまねぎ にんじん エリンギ トマト キャベツ ほうれんそう	651	28.0
29 木	ごはん 	牛乳 	【競泳 石浦智美選手】 コーヒーのもと さばのみそに パワフルてつサラダ のっぺいじる	牛乳 さば みそ ひじき 鶏肉 厚揚げ ちくわ	ごはん コーヒーの素 さとう ごま油 さといも でんぶん	だいこん しょうが 小松菜 にんじん もやし ごぼう 干しいたけ	673	27.7
30 金	むぎごはん 	牛乳 	【野球 滝澤夏央選手】 げんきもりもり ふゆやさいカレー わかめとこんにゃくのサラダ あげばんふうがんも	牛乳 豚肉 わかめ 花がんも 無調整豆乳	ごはん 大麦 でんぶん 米油 さといも カレールウ さとう	ににく しょうが たまねぎ にんじん だいこん はくさい こんにゃく キャベツ ホールコーン	675	20.4

一食平均エネルギー：635 Kcal

たんぱく質：24.2 g

脂質：17.2 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、変更となる場合があります。