

日 曜	献 立 名			使 用 材 料 名			エネルギー	たん白質
	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
★9日は「ふるさと献立」です。1911年1月12日は、レレ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。							上越市食育推進キャラクター もぐもぐジョッピー	
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 しらたき にんじん キャベツ ビーマン だいこん こんにやく 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 でんぷん 米油 じゃがいも 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 パセリ	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 いそまよあえ 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 じゃがいも 米粉 米油 でんぷん 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 こんにやく	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 じゃがいも でんぷん	切干大根 にんじん しらたき だいこん こんにやく 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 ブロッコリーの 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 でんぷん 米油 ごま じゃがいも	たまねぎ キャベツ ブロッコリー 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 じゃがいも ハヤシルウ	しょうが にんにく 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 でんぷん	にんじん れんこん こんにやく 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 ブロッコリーこんぶあえ	牛乳 油揚げ 卵 笹かまぼこ 青のり 花がつつ こんぶ	うどん でんぷん 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 えのきたけ 長ねぎ もやし ブロッコリー	612 24.4
22	木	 ごはん	 牛乳	はるまき さんしょくやさいの ごまいりしおナムル ちゅうかスープ	牛乳 豚肉 大豆 なた	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、上越市給食週間です。 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～』 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！							上越市食育推進キャラクター もぐもぐジョッピー	
26	月	 ごはん	 牛乳	【スキージャンプ複合 清水亜久里選手・礼留飛選手】 とりのこめこからあげ あおだいずサラダ こめだんごいりキムチみそしる	牛乳 鶏肉 青大豆 みそ	ごはん でんぷん 米粉 米油 さとう ごま油 米だんご	しょうが にんにく 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】 アルビやさいいり 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 じゃがいも でんぷん	にんじん こんにやく 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】 ビ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	にんにく 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 でんぷん	だいこん しょうが 小松菜 にんじん もやし ごぼう 干ししいたけ	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 わかめとこんにやくのサラダ 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 でんぷん 米油 さといも カレールウ さとう	にんにく しょうが たまねぎ にんじん だいこん はくさい こんにやく 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。