

学校給食こんだて表

[小学校B] 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		
2	月	ごはん 	牛乳 	【節分の日献立】 いわしのかばやき おにたいじサラダ せつぶんみそしる	牛乳 いわし 青大豆 かまぼこ 豆腐 油揚げ 大豆 みそ	ごはん でんぶん 米油 さとう ごま油	しょうが キャベツ にんじん だいこん えのきたけ 長ねぎ	655	26.6
3	火	コッペパン 	牛乳 	チリコンカン コールスローサラダ かぼちゃのとうにゅうスープ	牛乳 豚肉 大豆 豆乳 ベーコン	パン 米油 パン粉 さとう かぼちゃ じやがいも でんぶん 米粉	にんにく しょうが たまねぎ にんじん トマト キャベツ コーン かぼちゃ こんにゃく バセリ	609	28.1
4	水	ゆでうどん 	はっこにゅう (フレー) 	カレーなんばんじる やきメンチカツ くきわかめのサラダ	ジョア 豚肉 油揚げ 鶏肉 くきわかめ 大豆	うどん さとう 米粉 カレールウ でんぶん 豚脂 なたね油 米油	にんじん たまねぎ しめじ 長ねぎ キャベツ しょうが にんにく コーン	674	23.7
5	木	ごはん 	牛乳 	きびなごカリカリやき いそマヨあえ すきやきに	牛乳 きびなご のり 豚肉 焼き豆腐	ごはん 水あめ なたね油 じやがいも 米粉 米油 ノンエッグマヨネーズ ふ さとう	しょうが キャベツ にんじん ほうれんそう はくさい 長ねぎ えのきたけ しらたき	638	23.8
6	金	ごはん 	牛乳 	あつあげのケチャップソースがけ ごまあえ さといものみそしる	牛乳 厚揚げ かまぼこ 油揚げ みそ	ごはん ごま油 ごま さとう さといも	しょうが 長ねぎ ほうれんそう もやし にんじん だいこん えのきたけ	620	22.1
9	月	ごはん 	牛乳 	わかめごまぶりかけ とりのからあげ ほうれんそうのおかかあえ だいこんとにんじんのみそしる	わかめ 青のり 牛乳 鶏肉 かつお節 油揚げ 豆腐 みそ	ごはん ごま さとう でんぶん 米粉 米油 じやがいも	しょうが にんにく はくさい にんじん だいこん れんこん ほうれんそう	620	24.4
10	火	ごはん 	牛乳 	セルフのツナビンバ ローストポテト かまぼことたまごのスープ	牛乳 ツナ かまぼこ 卵	ごはん 米油 さとう でんぶん ごま油 じやがいも	にんにく しょうが にんじん しらたき もやし ほうれんそう はくさい たまねぎ	635	22.0
12	木	ごはん 	牛乳 	てづくりハンバーグ ひじきのいりに はくさいのしおこうじじる	牛乳 豚肉 鶏肉 豆腐 ひじき さつまあげ 青大豆 油揚げ	ごはん パン粉 米油 さとう じやがいも	たまねぎ にんじん こんにゃく はくさい 長ねぎ	617	26.6
13	金	ごはん 	牛乳 	【減塩の日献立】 さけのマヨコーンやき やみつきキャベツいため もずくのみそしる	牛乳 さけ こんぶ 大豆 厚揚げ もずく みそ	ごはん じやがいも ノンエッグマヨネーズ ごま油	コーン にんにく にんじん キャベツ エリンギ ピーマン 長ねぎ	633	28.9
16	月	ごはん 	牛乳 	あつあげとれんこんのあおのりがらめ わかめのあえもの たらじる	牛乳 厚揚げ 青のり わかめ たら みそ	ごはん じやがいも 米油 でんぶん さとう ごま油	れんこん にんじん キャベツ だいこん たまねぎ えのきたけ 長ねぎ しょうが	609	21.9
17	火	あつぎり しょくパン 	牛乳 	いちごジャム オムレツ きりぼしナポリタン ABCマカロニスープ	牛乳 卵 ベーコン ウインナー	パン さとう 水あめ 米油 じやがいも マカロニ	いちご 切干大根 にんじん たまねぎ しめじ ピーマン ほうれんそう	600	23.3
18	水	ゆで ちゅうかめん 	牛乳 	しおこうじラーメンスープ ミニにくまん プロッコリーのちゅうかいため	牛乳 豚肉 なると 麦みそ	中華めん 小麦粉 米油 ごま油 さとう ラード でんぶん	にんにく しょうが にんじん たまねぎ もやし メンマ 長ねぎ キャベツ プロッコリー	607	24.4
<p>★19日は「食育の日献立 長野県」です。長野県で有名な「ソースカツ丼」、「寒天」、「りんご」をいただきましょう。</p>									
19	木	ごはん 	牛乳 	【食育の日 長野県】 セルフのソースカツどん キャベツとコーンのドレッシングサラダ キラキラかんてんじる りんごゼリー	牛乳 豚肉 かまぼこ 大豆	ごはん パン粉 米油 小麦粉 でんぶん さとう	にんじん キャベツ だいこん プロッコリー コーン たまねぎ 寒天 チンゲンサイ りんご	643	21.0
<p>★20日は「ふるさと献立」です。上越産の雪下大根を味わいます。雪の下で甘みを増した大根をおいしくいただきましょう！</p>									
20	金	ごはん 	牛乳 	【ふるさと献立】 やさいしゅうまい パンサンスー だいこんとあつあげのちゅうかに	牛乳 鶏肉 豚肉 大豆 厚揚げ	ごはん 小麦粉 米油 パン粉 春雨 さとう でんぶん ごま油 ラード	コーン にんじん ほうれん草 もやし しょうが キャベツ 干ししいたけ だいこん たまねぎ	615	20.8
24	火	むきごはん 	牛乳 	ツナカレー コールスローサラダ	牛乳 ツナ 大豆 ハム	ごはん 大麦 米油 カレールウ さとう じやがいも	にんにく しょうが たまねぎ にんじん キャベツ コーン	659	21.1
25	水	ソフトめん 	牛乳 	あんかけきつねじる ししゃもフリッター ゆかりあえ	牛乳 豚肉 油揚げ 大豆 ちくわ ししゃも あおさ	ソフトめん でんぶん 小麦粉 さとう 米粉 なたね油 米油	にんじん たまねぎ えのきたけ 長ねぎ もやし はくさい 赤じそ	636	26.4
26	木	ごはん 	牛乳 	ヤンニヨムチキン さんしょくやさいのごまナムル ごもくスープ	牛乳 鶏肉 みそ 豆腐	ごはん でんぶん じやがいも 米油 さとう ごま油 ごま	にんにく もやし ほうれんそう メンマ にんじん はくさい 長ねぎ	627	21.6
27	金	ごはん 	牛乳 	さばのしょうがに あおなのりタクあえ とりごぼうみそしる	牛乳 さば のり 鶏肉 高野豆腐 大豆 みそ	ごはん さとう ノンエッグマヨネーズ	しょうが だいこん にんじん ほうれんそう もやし たくあん たまねぎ ごぼう こんにゃく 長ねぎ	659	29.5

一食平均エネルギー : 631 Kcal

たんぱく質 : 24.2 g

脂質 : 17.7 g

食塩 : 1.9 g

☆献立は、食材料の入荷状況や0157・ノロウイルス対策等のため変更する場合があります。

上越市食育推進キャラクター『もぐもぐジョッ

