









令和8年 2月分

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		
2	月			【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 でんぷん 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			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 じゃがいも でんぷん 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 パセリ	609	28.1
4	水			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 でんぷん 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			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 じゃがいも 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			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			わかめごまふりかけ 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 でんぷん 米粉 米油 じゃがいも	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			セルフのツナビビンバ 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 でんぷん ごま油 じゃがいも	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			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 じゃがいも	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			【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 じゃがいも 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 ビーマン 長ねぎ	633	28.9
16	月			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 じゃがいも 米油 でんぷん 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			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 じゃがいも マカロニ	いちご 切干大根 にんじん たまねぎ しめじ ビーマン ほうれんそう	600	23.3
18	水			しおこうじラーメンスープ ミニにくまん ブロッコリーのちゅうかいため	牛乳 豚肉 なんと 麦みそ	中華めん 小麦粉 米油 ごま油 さとう ラード でんぷん	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 ブロッコリー	607	24.4
★19日は「 ^{にち} 食育の日 ^{しよく} 献立 ^ひ 長野県 ^ひ 」です。 ^{ながのけん} 長野県 ^{ゆうめい} で有名な「ソースカツ丼」、「 ^{どん} 寒天 ^{かんてん} 」、「りんご」をいただきます。									
19	木			【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 でんぷん さとう	にんじん キャベツ だいこん ブロッコリー コーン たまねぎ 寒天 チンゲンサイ りんご	643	21.0
★20日は「 ^{はつか} ふるさと ^{こんだて} 献立 ^{じょうえつさん} 」です。 ^{じょうえつさん} 上越産 ^{ゆきしただいこん} の雪下大根 ^{あじ} を味わいます。 ^{ゆき} 雪の下 ^{した} で ^{あま} 甘み ^ま を増した ^{だいこん} 大根 ^{だいこん} をおいしくいただきます！									
20	金			【ふるさと献立】 やさしいしゅうまい パンサンズー 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 でんぷん 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 干しいたけ だいこん たまねぎ	615	20.8
24	火			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 じゃがいも	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			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 でんぷん 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			ヤンニョムチキン さんしよ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 でんぷん じゃがいも 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			さばのしょうがに あおなののりタクあえ 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』

