

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(赤)	熱や力になるもの(黄)	体の調子を整えるもの(緑)		
1	月	ごはん 	牛乳 	鶏肉と高野豆腐の揚げ煮 おかか和え わかめのみそ汁	牛乳 鶏肉 高野豆腐 かつお節 油揚げ わかめ みそ 大豆	米 でんぶん 米粉 米油 砂糖 じゃがいも	長ねぎ キャベツ もやし にんじん 玉ねぎ えのきたけ	787	31.5
2	火	ごはん 	牛乳 	厚揚げとキャベツのごま味噌炒め 青のりローストポテト 米粉ワンタンスープ	牛乳 豚肉 厚揚げ みそ 青のり なると	米 米油 でんぶん ごま じゃがいも 米粉ワンタン ごま油	しょうが キャベツ にんじん しめじ メンマ 白菜 もやし 長ねぎ	746	26.3
3	水	ごはん 	牛乳 	厚焼きたまご 白菜の和風サラダ 里芋のそぼろ煮	牛乳 卵 昆布 かつお節 豚肉 厚揚げ	米 砂糖 米油 さといも でんぶん	にんじん 白菜 ほうれん草 玉ねぎ 大根 こんにゃく さやいんげん	736	27.5
4	木	ソフトめん 	発酵乳(ブレーン) 	ビーンズミートソース 茎わかめのかみかみサラダ	飲むヨーグルト 豚肉 大豆 茎わかめ	ソフトめん 砂糖 米油 米粉 ごま 米粉のハヤシルウ	しょうが にんにく 玉ねぎ にんじん エリンギ トマト キャベツ サラダこんにゃく	754	31.3
5	金	ごはん 	牛乳 	タラのみそマヨ焼き 磯和え おでん	牛乳 たら みそ のり 厚揚げ ちくわ 鶏肉 豚肉 だいす 大豆たんぱく 粒状大豆たんぱく 昆布	米 ノンオフマヨネーズ 米粉 さといも でんぶん 水あめ	にんじん もやし ほうれん草 大根 こんにゃく 玉ねぎ	753	34.6
8	月	ごはん 	牛乳 	【ふるさと献立】 めぎすの米粉揚げ 薬味ソースかけ 大根のきんぴら 里芋豚汁	牛乳 めぎす 豚肉 さつま揚げ 厚揚げ みそ 大豆	米 米粉 米油 砂糖 さといも	長ねぎ 大根 にんじん こんにゃく さやいんげん 玉ねぎ 白菜	766	34.0
9	火	ごはん 	牛乳 	焼きぎょうざ 春雨サラダ マー婆ー豆腐	牛乳 豚肉 鶏肉 大豆 豆腐 みそ	米 ラード 小麦粉 大豆油 とうもろこしでん粉 春雨 砂糖 ごま油 ごま でんぶん 米油	キャベツ 玉ねぎ にら しょうが ほうれん草 にんじん にんにく 干しこいたけ 長ねぎ	797	28.3
10	水	ごはん 	牛乳 	ちくわのお好み焼き ひじきサラダ ツナじゃが	牛乳 ちくわ 青のり かつお節 ひじき 青大豆 ツナ 厚揚げ	米 ノンオフマヨネーズ 砂糖 ごま油 米油 じゃがいも	もやし コーン にんじん 玉ねぎ にんにく こんにゃく さやいんげん	813	30.7
11	木	ゆで中華麺 	牛乳 	五目あんかけラーメン さつま芋と大豆のかりんと揚げ 昆布あえ	牛乳 豚肉 なると 大豆 昆布	中華麺 米油 でんぶん ごま油 さつまいも 黒砂糖 ごま	しょうが にんにく メンマ にんじん 玉ねぎ 白菜 干しこいたけ 長ねぎ もやし ほうれん草	796	31.8
12	金	わかめごはん 	牛乳 	厚揚げのごまだれがけ 切干大根ののりマヨ和え いわしのつみれ入り 塩こうじスープ	わかめ 牛乳 厚揚げ ツナ のり いわし たら	米 ごま 砂糖 でんぶん ノンオフマヨネーズ なたね油 じゃがいも	切干大根 にんじん キャベツ しょうが ごぼう 玉ねぎ 長ねぎ	779	29.3
15	月	ごはん 	牛乳 	コロコロ豆の豚キムチ炒め 豆乳チーズポテト わかめスープ	牛乳 豚肉 大豆 みそ 豆乳シユレッド かまぼこ 豆腐 わかめ	米 米油 砂糖 でんぶん じゃがいも ごま油	しょうが にんにく 玉ねぎ キムチ にら にんじん もやし えのきたけ 長ねぎ	745	29.7
16	火	ごはん 	牛乳 	手作り豆腐ハンバーグ しらたきのつるつる炒め ごまみそ汁	牛乳 豚肉 豆腐 おから ひじき ツナ 厚揚げ みそ	米 米パン粉 でんぶん ごま油 砂糖 米油 じゃがいも ねりごま ごま	玉ねぎ 長ねぎ しょうが しらたき にんじん キャベツ にんじん ピーマン 大根 えのきたけ	756	26.8
17	水	ごはん 	牛乳 	さめのからあげ ごまケチャップソースかけ わかめのさっぱりあえ 具だくさんみそ汁	牛乳 さめ わかめ 厚揚げ みそ 大豆	米 米粉 でんぶん 米油 砂糖 ごま じゃがいも	しょうが キャベツ にんじん コーン 切干大根 しめじ 長ねぎ	823	31.0
18	木	玄米ごはん 	牛乳 	セルフのツナそぼろ丼 さつまいもと ブロッコリーのごまあえ もずくスープ	牛乳 ツナ ひじき 大豆 厚揚げ もずく	米 発芽玄米 米油 砂糖 さつまいも ごま ごま油	玉ねぎ にんじん 小松菜 キャベツ ブロッコリー 白菜 長ねぎ	742	27.1
19	金	黒糖コッペパン 	牛乳 	【減塩の日献立】 チリコンカン フレンチ米粉マカロニサラダ 白菜の豆乳クリームスープ	牛乳 豚肉 大豆 ベーコン 白いんげん豆 豆乳	コッペパン 黒砂糖 米油 米パン粉 米粉マカロニ じゃがいも 米粉	玉ねぎ にんじん トマト キャベツ ほうれん草 白菜 しめじ ブロッコリー	785	33.2
22	月	玄米ごはん 	牛乳 	【食育の日献立・冬至】 冬至のかぼちゃカレー ゆずドレッシングサラダ アセロラ豆乳ミルクゼリー	牛乳 豚肉 大豆 ハム 豆乳	米 発芽玄米 米油 カレールウ 砂糖 ごま	しょうが にんにく 玉ねぎ にんじん れんこん 大根 かぼちゃ キャベツ コーン ゆず アセロラ	872	27.2
23	火	キャロットライス 	牛乳 	【クリスマス献立】 鶏肉のコーンフレーク焼き もみの木サラダ コンソメ米粉マカロニスープ	牛乳 鶏肉 ツナ かまぼこ ポークウィンナー	米 発芽玄米 米油 ノンオフマヨネーズ コーンフレーク じゃがいも 米粉マカロニ	にんじんジュース にんにく ブロッコリー キャベツ にんじん 玉ねぎ しめじ パセリ	739	32.4

一食平均エネルギー : 776 Kcal

たんぱく質 : 30.2 g

脂質 : 21.2 g

食塩 : 2.4 g

* 感染症の流行や食材の納入状況により献立を急遽変更する場合があります。

ふるさとこんだて

8日

●冬が旬の野菜を使った献立を味わおう
大根や白菜、長ねぎなどの冬が旬の野菜を使った献立です。これから始まる上越市の長くて厳しい冬を元気に過ごすために、冬野菜をたっぷり使った料理や、上越地域でとれるめぎすの料理を味わって食べましょう。



『冬至について知ろう！ *今年の冬至は12月22日です

冬至は、1年の中で最も夜が長くて昼が短い日のことです。昔からこの冬至の日にゆず湯に入ったり、かぼちゃを食べたりするとかぜをひかないといわれています。22日は冬至にちなんで、かぼちゃが入ったカレーと、ゆずの果汁を使ったサラダを作ります。冬至にちなんだ献立を食べて、寒さに負けない体をつくりましょう。

