

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)		
2	月	玄米ごはん	牛乳	セルフのブルコギ丼 ローストポテト トックスープ	牛乳 豚肉 なた	米 発芽玄米 春雨 米油 砂糖 でんぶん じゃがいも トック ごま油	にんにく 玉ねぎ にんじん にら 白菜 メンマ しめじ 小松菜	726	26.2
3	火	ごはん	牛乳	【食育の日献立:節分】 いわしの竜田揚げ ごまケチャップソース 鬼は外サラダ 打ち豆入りみそ汁	牛乳 いわし 青大豆 かまぼこ 豆腐 打ち豆 大豆 みそ	米 でんぶん 米油 砂糖 ごま ごま油 じゃがいも	キャベツ 小松菜 コーン 大根 にんじん ごぼう 長ねぎ	782	30.0
4	水	ツナコーン ごはん	牛乳	塩こうじチキン 米粉マカロニサラダ ミネストローネ	ツナ 牛乳 鶏肉 ウインナー 大豆	米 米油 米粉マカロニ じゃがいも 砂糖	玉ねぎ コーン パセリ トマト しょうが にんにく にんじん ブロッコリー キャベツ	724	32.6
5	木	ごはん	牛乳	キャベツメンチカツ 春雨の五目炒め もずくのみそ汁	牛乳 鶏肉 豚肉 大豆 ツナ 油揚げ もずく みそ	米 ラード でんぶん 米油 春雨 砂糖 ごま じゃがいも	キャベツ 玉ねぎ しょうが にんにく にんじん もやし 小松菜 しめじ 長ねぎ	807	28.2
6	金	ごはん	牛乳	【ふるさと献立】 ししやものごま揚げ 雪下大根のゆかり和え 給食版さかきん発酵鍋	牛乳 ししやも 鶏肉 めぎす みそ	米 米粉 ノイックマヨネーズ ごま 米油 さといも 酒かす	大根 キャベツ にんじん 赤しそ 白菜 えのきたけ しらたき 長ねぎ	777	30.3
9	月	ごはん	牛乳	高野豆腐のコロコロ揚げ きりざい 鮭のかす汁	牛乳 高野豆腐 納豆 さけ みそ	米 でんぶん 米油 ごま 酒かす	赤しそ たくあん 小松菜 にんじん 玉ねぎ 大根 こんにゃく しめじ 長ねぎ	791	31.0
10	火	ごはん	牛乳	厚焼きたまご 切干大根のごまマヨサラダ すき焼き風煮	牛乳 卵 豚肉 豆腐	米 砂糖 ごま ノイックマヨネーズ 米油	切干大根 にんじん キャベツ コーン 白菜 長ねぎ えのきたけ しらたき	748	28.8
12	木	ソフト麺	発酵乳(ブ レーン)	カレー南蛮汁 いわしのカリカリ焼き 磯あえ	飲むヨーグルト 豚肉 油揚げ いわし のり	ソフトめん 砂糖 カレールウ でんぶん じゃがいも 玄米パン粉 なたね油	にんじん 玉ねぎ しめじ 長ねぎ ほうれん草 しょうが もやし キャベツ	734	33.5
13	金	コッペパン	牛乳	ハート型ハンバーグの 甘酒トマトソース イタリアンポテトサラダ ポトフ いちごのムース	牛乳 豚肉 鶏肉 大豆たんぱく 豆乳 粒状大豆たんぱく 白いんげん豆 セラチン	コッペパン 砂糖 なたね油 じゃがいも 乾燥マッシュポテト 米油 甘酒	玉ねぎ にんにく しょうが トマト にんじん キャベツ コーン バジル 大根 白菜 ブロッコリー いちご	767	30.7
16	月	ごはん	牛乳	たらの和風あんかけ おかかあえ じゃがいもとわかめのみそ汁	牛乳 たら かつお節 厚揚げ わかめ 大豆 みそ	米 でんぶん 米油 砂糖 じゃがいも	玉ねぎ えのきたけ にんじん キャベツ ほうれん草 大根 長ねぎ	729	31.0
17	火	ターメリック クライス	牛乳	キーマカレー こんにゃくサラダ	牛乳 豚肉 大豆 わかめ	米 発芽玄米 米油 じゃがいも カレールウ ごま	しょうが にんにく 玉ねぎ にんじん トマト キャベツ サラダこんにゃく コーン	781	26.9
18	水	ごはん	牛乳	ちくわのマヨネーズ焼き もやしのごま炒め 甘みそそぼろ肉じゃが	牛乳 ちくわ ベーコン 豚肉 大豆 厚揚げ みそ	米 ノイックマヨネーズ ごま油 ごま 米油 じゃがいも 砂糖 でんぶん	にんにく にんじん 切干大根 もやし にら 玉ねぎ こんにゃく さやいんげん	825	29.8
19	木	ゆで中華麺	牛乳	【減塩の日献立】 わかめラーメンスープ 大豆とじゃがいものごまがらめ こまつナムル	牛乳 豚肉 なた わかめ 大豆	中華麺 米油 じゃがいも でんぶん 砂糖 ごま ごま油	しょうが にんにく 玉ねぎ にんじん メンマ 白菜 長ねぎ もやし 小松菜	724	32.5
20	金	ごはん	牛乳	さばのごま照り焼き 茎わかめのきんぴら 白菜と厚揚げのみそ汁	牛乳 さば 茎わかめ さつま揚げ 厚揚げ みそ 大豆	米 砂糖 ごま じゃがいも 米油	にんじん こんにゃく さやいんげん 大根 白菜 えのきたけ 長ねぎ	770	33.7
24	火	ごはん	牛乳	厚揚げのお好み焼き れんこんサラダ ぼかぼか豚汁	牛乳 厚揚げ 青のり かつお節 豚肉 みそ	米 ノイックマヨネーズ ごま 米油 砂糖 じゃがいも	れんこん キャベツ にんじん コーン ごぼう 玉ねぎ 大根 長ねぎ しょうが	740	26.1
25	水	ごはん	牛乳	コーン焼売 春雨サラダ 五目中華煮	牛乳 たら 豆腐 大豆 豚肉 厚揚げ なた みそ	米 ラード でんぶん パン粉 小麦粉 砂糖 春雨 ごま油 米油 じゃがいも	とうもろこし 玉ねぎ 小松菜 にんじん もやし にんにく しょうが 白菜 メンマ 長ねぎ	797	27.5
26	木	ごはん	牛乳	ほっけのねぎみそ焼き のりマヨあえ 鶏ごぼう汁	牛乳 ほっけ みそ ツナ のり 鶏肉 厚揚げ	米 ごま油 ノイックマヨネーズ	にんにく しょうが 長ねぎ にんじん もやし ほうれん草 ごぼう 大根 干しいたけ 小松菜	734	33.6
27	金	厚切り 食パン	牛乳	いちごジャム 大豆とひじきの豆乳チーズ焼き アスパラ菜のフレンチサラダ 豆乳クリームシチュー	牛乳 豚肉 大豆 ひじき 豆乳シュレッド ツナ ベーコン 白いんげん豆 豆乳	食パン いちごジャム 砂糖 米油 じゃがいも 米粉	いちご 玉ねぎ トマト キャベツ アスパラ菜 にんじん しめじ ブロッコリー	736	31.2

一食平均エネルギー：761 Kcal

たんぱく質：30.2 g

脂質：21.8 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

6日

●給食版「さかきん発酵鍋」を味わおう

上越は、日本酒やワイン、みそ、酒かすなど、たくさんのおいしい発酵食品が味わえる「発酵のまち」です。発酵のまちの魅力を全国に発信していこうという思いから「さかきん発酵鍋」がうまれました。酒かすが入ったみそ味ベースのスープに、地元の野菜や魚介類の具材を入れた、ふるさと上越が丸ごと味わえる鍋です。

★「さかきん」とは、上越出身で酒の博士・東京大学名誉教授の坂口謹一郎さんの愛称です。

