

令和5年 1月分

# 学校給食献立表

[牧中学校]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		
6	金	麦ごはん	牛乳	ひき肉入りビーンズカレー こんにゃくとわかめのサラダ ヨーグルト	牛乳 豚肉 大豆 わかめ ヨーグルト	米 大麦 米油 じゃがいも カレールウ	玉ねぎ にんじん りんご キャベツ こんにゃく	851 29.0
10	火	ごはん	牛乳	厚揚げとじゃがいものチリソテー コーンサラダ 中華風たまごスープ	牛乳 厚揚げ 豆腐 わかめ 卵	米 じゃがいも ごま油 砂糖 米油 でんぷん	ピーマン 長ねぎ キャベツ とうもろこし ほうれん草 たけのこ はくさい えのきたけ にら	726 26.8
11	水	黒米赤飯	牛乳	【ふるさと献立】 松風焼き アスパラ菜のおひたし 上越風白玉雑煮	牛乳 鶏肉 卵 みそ ちくわ 油揚げ	米 黒米 パン粉 米油 ごま 白玉もち	長ねぎ しょうが アスパラ菜 キャベツ にんじん ★だいこん はくさい こんにゃく ぜんまい	774 34.4
12	木	ごはん	牛乳	【スキー記念日】 ししゃもフライ ゆかりあえ スキー汁	牛乳 子持ちししゃも 豚肉 豆腐 みそ 大豆	米 パン粉 小麦粉 米油 さつまいも	もやし キャベツ きゅうり ゆかり ★だいこん にんじん ごぼう こんにゃく 干しいたけ 長ねぎ	744 29.1
13	金	コッペパン	牛乳	セルフのハンバーグドッグ コールスローサラダ みそ豆乳スープ	牛乳 鶏肉 豚肉 ベーコン 豆乳 みそ 白いんげん豆	パン 砂糖 米油 じゃがいも	玉ねぎ キャベツ きゅうり とうもろこし にんじん はくさい	725 29.3
16	月	ごはん	牛乳	わかめふりかけ 厚焼き卵 じゃがいもの金平 冬野菜のみそ汁	牛乳 わかめ ちりめんじゃこ 卵 豚肉 豆腐 油揚げ みそ 大豆	米 ごま 砂糖 米油 じゃがいも	にんじん ごぼう さやいんげん こんにゃく はくさい ★だいこん 長ねぎ	756 28.3
17	火	ごはん	牛乳	さばの薬味ソースがけ 茎わかめの中華風サラダ ワントンスープ	牛乳 さば わかめ 豆腐	米 でんぷん 米油 砂糖 ごま油 ごま じゃがいも ワンタン	長ねぎ しょうが もやし とうもろこし にんじん 玉ねぎ	830 30.8
18	水	ソフトめん	牛乳	ビーンズミートソース ツナサラダ にんじんゼリー	牛乳 豚肉 大豆 ツナ	ソフトめん 米油 米粉	にんにく しょうが 玉ねぎ にんじん えのきたけ トマト パセリ キャベツ ほうれん草 とうもろこし オレンジ りんご	864 37.1
19	木	ごはん	牛乳	鯖の照り焼きソースがけ れんごんのマヨネーズサラダ 白菜のみそ汁	牛乳 さわら ハム 油揚げ 豆腐 わかめ みそ 大豆	米 砂糖 でんぷん マヨネーズ	れんこん ごぼう きゅうり にんじん とうもろこし はくさい 長ねぎ	796 33.5
20	金	麦ごはん	牛乳	セルフの焼肉丼 ナッツ&ポテト なめこのみそかきたま汁	牛乳 豚肉 豆腐 油揚げ みそ 大豆 卵	米 大麦 米油 ごま 砂糖 ごま油 でんぷん じゃがいも オリーブ油 アーモンド	にんにく 玉ねぎ こんにゃく えのきたけ ピーマン ★だいこん なめこ 長ねぎ	826 34.7

## 23日(月)～27日(金)給食週間献立「食べて学ぼう!上越の偉人」

上越の偉人(優れた仕事を成し遂げて、多くの人から尊敬される人)を取り上げます。5人の偉人にちなんだ献立を味わいましょう! ☒

23	月	ごはん	牛乳	【杉みき子】 たらの夕焼けりんごソースがけ ゆずドレッシングサラダ 雪やこんこんスープ	牛乳 まだら 鶏肉 かまぼこ	米 砂糖 でんぷん 米油 じゃがいも 白玉もち	りんご しょうが もやし キャベツ にんじん ゆず 玉ねぎ 長ねぎ	705 30.0
24	火	ごはん	牛乳	【小川未明】 車麩の金の輪カツ アーモンドあえ 月夜の黄金汁	牛乳 ちくわ 打ち豆	米 パン粉 麩 小麦粉 米油 砂糖 アーモンド じゃがいも	ほうれん草 キャベツ にんじん ★だいこん こんにゃく ごぼう	795 24.6
25	水	うどん	牛乳	【坂口謹一郎】 酒かす肉みそうどん 甘酒大学芋 アスパラ菜の塩こうじあえ	牛乳 豚肉 油揚げ みそ 豆みそ 大豆	うどん 米油 さつまいも 砂糖 水あめ ごま	にんにく にんじん ★だいこん はくさい えのきたけ 長ねぎ アスパラ菜 もやし	881 32.5
26	木	ごはん	牛乳	【小林古径】 揚げ出し豆腐の彩りあんかけ ひじきと大豆のサラダ 沢煮碗 ~線の芸術家風~	牛乳 豆腐 ひじき 青大豆 ハム 豚肉 かまぼこ	米 小麦粉 砂糖 でんぷん マヨネーズ	にんじん とうもろこし さやえんどう キャベツ きゅうり ★切り干し大根 たけのこ えのきたけ 長ねぎ	746 28.8
27	金	コッペパン	牛乳	【前島密】 マーマレード フィッシュアンドチップス スコッチプロス	牛乳 ホキ ハム	パン 水あめ 砂糖 パン粉 小麦粉 じゃがいも 米油 大麦	みかん にんじん 玉ねぎ キャベツ	837 29.7
30	月	麦ごはん	牛乳	五目うま煮どんぶり ひじきサラダ 角チーズ	牛乳 豚肉 うずら卵 ひじき ツナ チーズ	米 大麦 米油 砂糖 でんぷん ごま油 ごま	にんじん しらたき 玉ねぎ はくさい 干しいたけ さやえんどう きゅうり ★だいこん	729 31.9
31	火	ごはん	牛乳	ちくわのカレー揚げ ごまあえ みそけんちん汁	牛乳 ちくわ 豆腐 みそ 大豆	米 小麦粉 マヨネーズ 米油 砂糖 ごま じゃがいも ごま油	ほうれん草 にんじん もやし ごぼう ★だいこん こんにゃく 長ねぎ	809 27.6

一食平均エネルギー:788 Kcal

たんぱく質:30.5 g

脂質:20.9 g

食塩:2.7 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する場合があります。・★の食材は牧区でとれた野菜です。