

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		
1 月	ソフト麺	牛乳	ぽかぽかあんかけスープ 野菜入り肉しゅうまい 茎わかめとこんにやくのサラダ	牛乳 豚肉 鶏肉 大豆たんぱ	ソフトめん 米油 でん粉 ラード 小麦粉 砂糖 ごま油	しょうが にんじん メンマ はくさい もやし 長ねぎ コーンこんにやく キャベツ	761	31.5
2 火	ごはん	牛乳	上越産大豆入りコロック れんこんのきんぴら 冬野菜の塩麹汁	牛乳 大豆 豚肉 さつま揚げ 鶏肉 油揚げ	米 じゃがいも パン粉 小麦粉 米油 ごま油 砂糖	玉ねぎ にんじん れんこん こんにやく さやいんげん ごぼう だいこん はくさい 長ねぎ	741	23.6
3 水	ごはん	牛乳	ししゃもの青のり焼き キャベツと水菜のごたくあんあえ 発酵のまちの酒かす豚汁	牛乳 ししゃも 青のり 豚肉 厚揚げ 大豆 味噌	米 米油 ごま さつまいも	キャベツ もやし 水菜 だいこん にんじん たまねぎ 長ねぎこんにやく	752	31.4
4 木	黒糖パン	牛乳	オムレツの赤ワインソース アスパラ菜とパスタのソテー 青大豆と玉ねぎのスープ	牛乳 卵 ツナ ベーコン 青大豆	パン 黒砂糖 でん粉 砂糖 米油 スパゲッティ オリーブ油 じゃがいも	にんにく キャベツ コーン アスパラ菜 にんじん たまねぎ えのきたけ	795	32.6
5 金	ごはん	牛乳	ちくわの一味マヨ焼き 切干大根の五目炒め 里芋となめこのみそ汁 ヨーグルト	牛乳 ちくわ 豚肉 厚揚げ 冷凍わかめ 大豆 味噌 ヨーグルト 脱脂粉乳 ゼラチン	米 ノンエッグマヨネーズ 米油 砂糖 ごま油 里いも	切干大根 にんじん メンマ 干しいたけ ビーマン にんにく はくさい なめこ 長ねぎ ブルーン	827	31.6
8 月	ゆで中華麺	牛乳	みそコーンラーメンスープ ミニ春巻き ほうれん草の磯マヨあえ	牛乳 豚肉 なた 味噌 のり	中華めん 米油 豚脂 春雨 小麦粉 米粉 砂糖 ノンエッグマヨネーズ	にんにく しょうが たまねぎ にんじん キャベツ メンマ コーン 長ねぎ とうがらし 玉ねぎ ほうれん草 もやし	865	31.9
9 火	ごはん	牛乳	いわしのカリカリ焼き 大豆とひじきの炒り煮 さつまいもと厚揚げのみそ汁	牛乳 いわし 豚肉 ひじき 大豆 厚揚げ 味噌	米 じゃがいも 米粉 水あめ なたね油 米油 砂糖 さつまいも	しょうが にんじんこんにやく さやいんげん だいこん えのきたけ 小松菜	809	31.2
10 水	ごはん	牛乳	【減塩の日】 さばの辛みそ焼き こんぶあえ 車麩入りすき焼き煮	牛乳 鯖 味噌 昆布 豚肉 焼き豆腐	米 ごま油 米油 麩 砂糖	しょうが にんじん もやし ほうれん草 はくさい しらたき えのきたけ 長ねぎ	783	38.2
11 木	麦ごはん	牛乳	根菜チキンカレー わかめとツナのサラダ	牛乳 鶏肉 大豆 わかめ ツナ	米 精麦 米油 里いも カレールウ	にんにく しょうが たまねぎ にんじん れんこん しめじ キャベツ きゅうり	805	27.6
12 金	ごはん	牛乳	高野豆腐とタラのねぎみそ ソースがらめ ゆかりあえ 沢煮椀	牛乳 たら 高野豆腐 味噌 油揚げ 糸かまぼこ	米 でん粉 米油 砂糖 春雨	長ねぎ キャベツ きゅうり もやし ゆかり粉 にんじん たまねぎ たけのこ えのきたけ さやえんどう	780	27.1
15 月	ゆでうどん	牛乳	ちゃんぽんスープ ローストおかつ 小松菜とツナのナムル	ジョア 脱脂粉乳 豚肉 なた ツナ	うどん 砂糖 米油 さつまいも ごま油	しょうが にんじん たまねぎ はくさい メンマ 長ねぎ 切干大根 もやし 小松菜	742	25.1
16 火	ごはん	牛乳	いかの味噌焼き 茎わかめのカレー炒め 里芋と大根のそぼろ煮	牛乳 いか 味噌 茎わかめ さつま揚げ 豚肉 大豆 厚揚げ	米 米油 砂糖 里いも でん粉	長ねぎ にんじん ごぼう こんにやく しょうが たまねぎ だいこん さやえんどう	768	36.6
17 水	ごはん	牛乳	【食育の日献立 北海道】 鮭のちゃんちゃん焼き ちゃんちゃん野菜だれ(あとがけ) いももち汁	牛乳 鮭 味噌 厚揚げ	米 米油 砂糖 でん粉 じゃがいも	にんじん たまねぎ キャベツ コーン ごぼう えのきたけ 長ねぎ	782	31.1
18 木	丸パン	牛乳	【ふるさと献立 上越のサメ食文化】 セルフさめのから揚げバーガー ブロッコリーのサラダ 白菜と肉団子の具だくさんスープ	牛乳 さめ 鶏肉 豚肉 大豆たんぱく	パン でん粉 米粉 米油 砂糖 じゃがいも 水あめ	しょうが にんにく もやし ブロッコリー にんじん たまねぎ はくさい 玉ねぎ	765	32.9
19 金	ごはん	牛乳	ぎょうざ ほうれん草の中華風サラダ 塩麹の麻婆豆腐 いちごクレープ	牛乳 豚肉 鶏肉 大豆 豆腐	米 ラード 小麦粉 大豆油 砂糖 春雨 ごま油 米油 でん粉 いちごクレープ	キャベツ 玉ねぎ なら しょうが にんじん ほうれん草 にんにく たまねぎ 長ねぎ	866	30.2
22 月	ごはん	牛乳	厚焼き玉子 たくあん炒め ほうとう汁	牛乳 卵 さつま揚げ 鶏肉 豆腐 大豆 味噌	米 砂糖 ごま油 ほうとう麺	にんじんこんにやく もやし だいこん さやいんげん はくさい かぼちゃ 長ねぎ	742	28.0
23 火	ごはん	牛乳	チキンカツ ツナ入りフレンチサラダ クリスマスミネストローネ	牛乳 大豆 ツナ 鶏肉 ウインナー いんげん豆	米 じゃがいも 米粉 でん粉 砂糖 米油	キャベツ きゅうり コーン たまねぎ にんじん しめじ ブロッコリー トマト	774	29.0
24 水	ごはん	牛乳	セルフのピリ辛豚丼 三色おひたし 里芋と打ち豆のみそ汁	牛乳 豚肉 味噌 厚揚げ 打ち豆 大豆	米 米油 砂糖 でん粉 ごま油 里いも	しょうが にんにく たまねぎ しらたき なら にんじん もやし ほうれん草 だいこん 長ねぎ	747	31.0

一食平均エネルギー：784 Kcal

たんぱく質：30.6 g

脂質：21.3 g

食塩：2.5 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。

【食育の日献立:北海道】

旬の鮭を使った、北海道の郷土料理「ちゃんちゃん焼き」を味わいます。
また、じゃがいもの生産量日本一を誇る、北海道で生まれた「いももち汁」も登場します。
冬の北海道をいただきます！

【ふるさと献立:上越のサメ食文化】

上越の冬と言えば、「サメ」ですね。上越ならではの食文化を未来につないでいきたい。そのような思いで、
給食にサメ料理を出しています。12月はサメをから揚げにして、セルフのバーガーにします。お楽しみに♪



上越市食育推進
キャラクター
もぐもぐジョッピー