








令和8年 1月分

学 校 給 食 献 立 表

〔城西中学校〕 上越市教育委員会

日	曜	献立名			使用材料名			エネルギー	たん白質
		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	Kcal	g
7	水			セルフのツナキムチ丼 ローストポテト 厚揚げのみそ汁	牛乳 ツナ 厚揚げ わかめ 大豆 味噌	米 砂糖 でん粉 じゃがいも 米油	しょうが にんにく しらたき たまねぎ キムチ 白菜 だいこん とうがらし にんじん 長ねぎ にら えのきたけ	749	26.3
8	木			チキンチキンごぼう ツナあえ 塩こうじスープ	牛乳 鶏肉 青大豆 ツナ 豆腐 かまぼこ	米 でん粉 米油 砂糖 じゃがいも	ごぼう にんじん もやし ほうれん草 はくさい	807	29.5
9	金			【お正月献立】 味付けのり 鰯の甘みそ焼き こんぶあえ 米だんごの上越雑煮風	味付けのり 牛乳 さわら 味噌 昆布 鶏肉 ちくわ	米 砂糖 甘酒 ごま油 里いも 米だんご	にんじん キャベツ ほうれん草 だいこん はくさい 干ししいたけ	753	33.2
13	火			【ふるさと献立】 笹かまのカレー焼き たくあんごま炒め スキー汁	牛乳 笹かまぼこ 油揚げ 豚肉 豆腐 味噌	米 ノンエッグマヨネーズ ごま油 砂糖 ごま さつまいも	にんじん キャベツ たくあん だいこん ごぼう 干ししいたけ こんにゃく 長ねぎ	783	28.1
14	水			鮭の塩こうじ焼き いそマヨあえ みそおでん	はっこう乳 脱脂粉乳 鮭 のり 花がんも ちくわ こんぶ 味噌	米 砂糖 ノンエッグマヨネーズ 里いも	にんじん もやし ほうれん草 だいこん こんにゃく	740	30.0
15	木			オムレツ れんこんソテー ABCスープ	牛乳 卵 ウインナー	パン 黒砂糖 でん粉 砂糖 米油 マカロニ	にんじん れんこん キャベツ コーン たまねぎ えのきたけ ほうれん草	737	27.7
16	金			ホッケの照り焼き もやしのごまゆかりあえ いも煮	牛乳 ほっけ 豚肉 焼き豆腐 油揚げ	米 ごま 米油 里いも	しょうが にんじん キャベツ もやし ゆかり粉 はくさい こんにゃく 長ねぎ	771	36.9
19	月			【減塩の日献立】 マーボー麺スープ 野菜入り肉しゅうまい キャベツとブロッコリーの中華サラダ	牛乳 豚肉 鶏肉 大豆 豆腐 味噌 茎わかめ	うどん 米油 でん粉 ラード 小麦粉 砂糖 ごま油	にんにく にんじん たまねぎ しょうが メンマ 長ねぎ コーン ほうれん草 キャベツ ブロッコリー	809	32.7
20	火			ししゃもの青のり天ぷら なめたけおひたし どさんこスープ	牛乳 ししゃも(魚卵) 青のり 豚肉 わかめ 味噌	米 小麦粉 ノンエッグマヨネーズ 米油 じゃがいも	キャベツ ほうれん草 なめたけ にんにく たまねぎ にんじん メンマ コーン 長ねぎ	772	29.6
21	水			セルフのキムチビビンバ (肉炒め、もやしナムル) もずくのかき卵スープ ヨーグルト	牛乳 豚肉 豆腐 もずく 卵 ヨーグルト 脱脂粉乳 ゼラチン 寒天	米 精麦 ごま油 砂糖 でん粉	しょうが にんにく しらたき えのきたけ キムチ 白菜 だいこん にんじん もやし ほうれん草 はくさい 長ねぎ	743	32.6
22	木			セルフのハンバーガー ブロッコリーのガーリックソテー 白菜の豆乳クリームシチュー	牛乳 ハンバーグ ベーコン いんげん豆 無調整豆乳	パン 牛脂 でん粉 砂糖 米油 じゃがいも 米粉	玉ねぎ しょうが にんにく にんじん キャベツ エリンギ ブロッコリー たまねぎ はくさい コーン	736	33.3
23	金			厚揚げとキャベツの塩こうじ炒め ローストおさつ 鰯のかす汁	牛乳 豚肉 厚揚げ たら 大豆 味噌	米 米油 でん粉 さつまいも	にんじん キャベツ だいこん はくさい えのきたけ 長ねぎ	771	28.2
26	月			【バスケットボール・五十嵐圭選手】 ミートソース カリフラワーとツナのサラダ	牛乳 豚肉 大豆 ツナ	ソフトめん 米油 ハヤシルウ 米粉 オリーブ油	しょうが にんにく たまねぎ にんじん しめじ トマト カリフラワー ブロッコリー	783	34.6
27	火			【サッカー・早川史哉選手】 アルビ玉子焼き 人参の夕焼けごまきんぴら アスリート豚汁	牛乳 厚焼き卵 さつま揚げ 豚肉 豆腐 油揚げ 大豆 味噌	米 砂糖 米油 ごま じゃがいも	にんじん こんにゃく メンマ さやいんげん にんにく だいこん 小松菜 長ねぎ	765	28.8
28	水			【野球・滝澤夏央選手】 元気もりもり冬野菜カレー こんにゃくツナサラダ がんもどきの揚げパンもどき(ココア)	牛乳 豚肉 大豆 わかめ ツナ 花がんも	米 精麦 米油 じゃがいも カレールウ ごま油 砂糖	しょうが にんにく たまねぎ にんじん だいこん はくさい キャベツ こんにゃく	833	29.9
29	木			【競泳・石浦智美選手】 コーヒーの素 鯖のみそ煮 パワフルごまサラダ のっぺい汁	牛乳 鯖 味噌 鶏肉 ちくわ 厚揚げ	米 コーヒーの素 砂糖 ごま ごま油 里いも でん粉	だいこん しょうが 切干大根 小松菜 にんじん コーン 干ししいたけ こんにゃく	844	36.5
30	金			【スキージャンプ複合 清水亜久里選手・礼留飛選手】 鶏の米粉から揚げ 青大豆サラダ 米だんごと白菜の甘酒みそ汁	牛乳 鶏肉 青大豆 ハム 豆腐 大豆 味噌	米 でん粉 米粉 米油 ごま油 米だんご 甘酒	しょうが にんにく キャベツ にんじん はくさい えのきたけ	879	33.6

一食平均エネルギー：781 Kcal

たんぱく質：31.3 g

脂質：21.7 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。

【お正月献立】

1/9は、お正月献立です。米団子が入った上越雑煮風のお汁を味わいましょう！

【ふるさと献立：スキー汁を味わおう】

1/12はスキーの日です。そこで1/13にはスキー汁を味わいます。食材の切り方にも一つ一つ意味がありますよ。目でも楽しみながらいただきます。



上越市食育推進
キャラクター
もぐもぐジョッピー

1月26日(月)～30日(金)は給食週間

「上越にゆかりのスポーツ選手と食事のひみつの関係！～2026年はスポーツイヤーだ～」

今年の給食週間のテーマはスポーツと食事です。上越にゆかりのスポーツ選手に取材をし、食事大切にされていることを教わります。

26日(月)バスケットボール・五十嵐圭選手 27日(火)サッカー・早川史哉選手

28日(水)野球・滝澤夏央選手 29日(木)競泳・石浦智美選手 30日(金)スキージャンプ、複合・清水亜久里選手・礼留飛選手