

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 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		
2月	ゆでうどん 	はつこう乳 ブレーン 	キムチスープ ポークしゅうまい 茎わかめのサラダ	脱脂粉乳 豚肉 豆腐 昆布 味噌 鶏肉 大豆粉 茎わかめ ツナ 粉あめ	うどん 砂糖 米油 豚脂 パン粉 小麦粉 大豆粉 茎わかめ ツナ 粉あめ	にんにく しょうが にんじん たまねぎ えのきたけ はくさい 大根 長ねぎ にら 玉ねぎ キャベツ ホールコーン	752	29.8
3火	ごはん 	牛乳 	【節分の日献立】 いわしの蒲焼 ゆかりあえ 福はうち豆汁	牛乳 いわし 鬼ちらし蒲鉾 打ち豆 わかめ 大豆 味噌	米 でんぶん 米油 砂糖 じゃがいも	もやし ブロッコリー にんじん ゆかり粉 たまねぎ	786	30.3
4水	ごはん 	牛乳 	セルフのツナそぼろ丼 ローストおさつ キャベツのみそ汁	牛乳 大豆 ツナ 豆腐 油揚げ 味噌	米 米油 砂糖 さつまいも	にんじん ごぼう しょうが ビーマン たまねぎ キャベツ	807	27.1
5木	厚切り 食パン 	牛乳 	【ふるさと献立】 みかんジャム オムレツワインソースかけ ほうれん草のソテー 大根とミートボールのボトフ	牛乳 卵 ベーコン 鶏肉 豚肉 大豆たんぱく	パン 砂糖 水あめ タピオカでん粉 米油 じゃがいも でんぶん チキンオイル 大豆油	みかん にんじん しめじ ほうれん草 ホールコーン だいこん はくさい たまねぎ	740	31.9
6金	ごはん 	牛乳 	【減塩の日献立】 鮭のみぞマヨ焼き 切干大根のごまサラダ 雪見汁	牛乳 鮭 味噌 鶏肉 豆腐	米 砂糖 米油 ノンエッグマヨネーズ ごま 麦 でんぶん	切干大根 もやし 小松菜 にんじん えのきたけ はくさい だいこん 長ねぎ	737	34.5
9月	ソフト麺 	牛乳 	●ミートソース ひじきサラダ	牛乳 豚肉 大豆 ひじき ツナ	ソフトめん 米油 ハヤシルウ 米粉 砂糖	しょうが にんにく たまねぎ にんじん しめじ キャベツ トマト きゅうり ホールコーン	778	33.0
10火	ごはん 	牛乳 	●いかのから揚げ 昆布あえ 豚汁	牛乳 いか 昆布 豚肉 豆腐 大豆 味噌	米 でんぶん 米粉 米油 ごま油 じゃがいも	しょうが にんじん もやし ほうれん草 だいこん ごぼう こんにゃく 長ねぎ	785	35.2
12木	ごはん 	牛乳 	ぎょうざ バンサンヌー 冬野菜マー婆	牛乳 鶏肉 大豆 豚肉 豆腐 味噌	米 豚脂 でんぶん 砂糖 小麦粉 春雨 ごま油 米油	キャベツ たまねぎ しょうが にら もやし にんじん ににく だいこん はくさい 長ねぎ	753	25.5
13金	ごはん 	牛乳 	鰯のカレー塩こうじ焼き 白滝のつるつる炒め もずくのみそ汁	牛乳 さわら 豚肉 厚揚げ もずく 大豆 味噌	米 米油 じゃがいも	しょうが にんじん しらたき キャベツ ピーマン えのきたけ 長ねぎ	758	35.0
16月	ゆで中華麺 	牛乳 	●みそラーメンスープ 青大豆の中華あえ もちもち甘酒ココア蒸しパン	牛乳 豚肉 なると 味噌 青大豆	中華めん 米油 砂糖 ごま油 米粉	ににく しょうが にんじん たまねぎ もやし メンマ 長ねぎ ブロッコリー キャベツ	794	32.1
17火	ごはん 	牛乳 	しあやものマヨ一味焼き ごまあえ 肉じゃが	牛乳 ししゃも 豚肉 厚揚げ	米 砂糖 ごま ノンエッグマヨネーズ 米油 じゃがいも	もやし にんじん ほうれん草 たまねぎ こんにゃく さやいんげん	766	31.0
18水	ごはん 	牛乳 	【食育の日献立～長野県～】 セルフの駒ヶ根風ソースカツ丼 なめたけあえ 寒天スープ	牛乳 豚肉 大豆たんぱく 高野豆腐 糸かまぼこ	米 パン粉 小麦粉 でんぶん 米油 砂糖	にんじん キャベツ ほうれん草 なめたけ たまねぎ 寒天 長ねぎ	763	30.0
19木	コッペパン 	牛乳 	セルフのチリコンカンサンド コールスローサラダ 豆乳チャウダー	牛乳 豚肉 大豆 ツナ ベーコン いんげん豆 無調整豆乳	パン 米油 米パン粉 じゃがいも 米粉	たまねぎ ピーマン トマト キャベツ にんじん ホールコーン しめじ	751	36.6
20金	ごはん 	牛乳 	ハンバーグ和風ソース じゅがいものごまきんぴら 白菜のみそ汁	牛乳 豚肉 鶏肉 大豆たんぱく さつま揚げ 豆腐 油揚げ 大豆 味噌	米 豚脂 でんぶん 砂糖 じゃがいも 米油 ごま	たまねぎ えのきたけ にんじん こんにゃく だいこん さやいんげん はくさい 長ねぎ	772	27.9
24火	麦ごはん 	牛乳 	●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 冷凍わかめ ツナ ヨーグルト	米 精麦 米油 じゃがいも カレールウ ごま油	しょうが ににく たまねぎ にんじん こんにゃく キャベツ	800	26.4
25水	ごはん 	牛乳 	●さばのみそ煮 青菜ののりタクあえ とりごぼう汁	牛乳 鮭 味噌 のり 鶏肉 さつま揚げ 豆腐	米 砂糖 ノンエッグマヨネーズ ごま油	だいこん しょうが ほうれん草 もやし にんじん ごぼう こんにゃく 長ねぎ	781	34.5
26木	ごはん 	牛乳 	●鶏のから揚げ プロッコリーの風味あえ めぎすのつみれ汁	牛乳 鶏肉 豆腐 めぎすのつみれ 味噌	米 でんぶん 米粉 米油 ごま油	しょうが ににく キャベツ にんじん プロッコリー たまねぎ ホールコーン ごぼう 長ねぎ	814	32.8
27金	ごはん 	牛乳 	厚揚げとキャベツの ピリ辛みそ炒め ガーリックボテト 中華風卵スープ	牛乳 豚肉 厚揚げ 味噌 糸かまぼこ 冷凍わかめ 卵	米 米油 でんぶん じゃがいも ごま油	しょうが ににく キャベツ にんじん たまねぎ えのきたけ メンマ	773	29.1

一食平均エネルギー : 773 Kcal

たんぱく質 : 31.3 g

脂質 : 21.2 g

食塩 : 2.5 g

* 献立は、食材の入荷状況や0-157・ノロウイルス対策のため変更する場合があります。

●印の料理は、合併前上越市3年生給食リクエスト上位のものです。どうぞお楽しみに！



【食育の日献立～長野県】

長野県で生産量の多いなめたけ、寒天、高野豆腐を料理に取り入れました。長野県駒ヶ根市のご当地グルメを給食版にアレンジした「駒ヶ根風ソースカツ丼」も登場します。

【ふるさと献立】

今月は、上越市産の大根を味わいます。生産者に感謝していただきましょう。

上越市食育推進キャラクター
「もぐもぐジョッピー」