

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
給食は10日からスタートします									
10	月	ごはん	ぎゅうにゅう	にくだんごの ケチャップがけ(5年~2こ) ゆかりあえ まりふのみそしる	ぎゅうにゅう とうふ とりにく ぶたにく たら あぶらあげ みそ だいず	こめ こめこ かたくりこ さとう じゃがいも ふ	たまねぎ もやし キャベツ にんじん ゆかり だいこん ながねぎ	604	21.8
11	火	ごはん	ぎゅうにゅう	とりにくのでりやき ごまマヨあえ さんさいみそけんちんじる	ぎゅうにゅう とりにく さとう みそ だいず	こめ すりごま ノンエッグマヨネーズ じゃがいも ごまあぶら	しょうが キャベツ にんじん もやし ごぼう しめじ さんさい つきこんにやく	618	26.1
12	水	こくとうパン	ぎゅうにゅう	グラタン フレンチアーモンドサラダ まめストローネ	ぎゅうにゅう ウィンナー ミックスビーンズ	こむぎこパン くるぎとう アーモンド あぶら さとう じゃがいも	にんじん キャベツ とうもろこし たまねぎ セロリー トマト	622	21.0
13	木	ごはん	ぎゅうにゅう	ささかまの おこのみやきふう(5年~2こ) じゃがいものきんぴら はくさいとにくだんごのスープ	ぎゅうにゅう あおのり ささかまぼこ かつおぶし さつまあげ とりにく	こめ じゃがいも あぶら さとう いらりごま ノンエッグマヨネーズ	にんじん つきこんにやく さやいんげん はくさい チンゲンサイ たけのこ えのきたけ	611	23.1
14	金	ごはん	ぎゅうにゅう	ひきにくとコーンのカレー こんにやくサラダ おいわいゼリー	ぎゅうにゅう ぶたにく だいず	こめ あぶら じゃがいも さとう カレールウ ゼリー	しょうが にんにく にんじん たまねぎ とうもろこし りんご キャベツ サラダこんにやく	692	20.3
17	月	ごはん	ぎゅうにゅう	あつあげのひきにく ごまだれかけ(5年~2こ) あさづけ もずくのみそしる	ぎゅうにゅう あつあげ ぶたにく もずく みそ だいず	こめ あぶら さとう いらりごま すりごま かたくりこ じゃがいも	キャベツ かぶ にんじん もやし えのきたけ ながねぎ	598	22.0
18	火	ゆでうどん	ぎゅうにゅう	ごもくあんかけうどん めぎすのからあげ (5年~2ひき) くきわかめのサラダ	ぎゅうにゅう とりにく ちくわ うずらたまご めぎす くきわかめ	うどん かたくりこ こめこ あぶら さとう	にんじん たまねぎ はくさい たけのこ えのきたけ さやえんどう もやし	660	30.0
19	水	ごはん	ぎゅうにゅう	セルフのあぶたま井 アーモンドあえ おほりのはなのっぺい汁	ぎゅうにゅう ぶたにく あぶらあげ たまご さつまあげ あつあげ	こめ あぶら かたくりこ さとう さとも アーモンド	しょうが たまねぎ さやいんげん キャベツ にんじん ほうれんそう れんこん たけのこ はなこんにやく さやえんどう	623	25.5
20	木	ごはん	ぎゅうにゅう	さばのカレーソースがけ いなりあえ さわにわん	ぎゅうにゅう さば あぶらあげ ぶたにく いとかまぼこ	こめ かたくりこ さとう	たまねぎ しょうが ほうれんそう もやし にんじん たけのこ ごぼう きりぼしだいこん えのきたけ ながねぎ	609	29.1
21	金	ごはん	ぎゅうにゅう	やしししゃも(5年~2ひき) いそマヨサラダ はるやさいのうまに	ぎゅうにゅう とりにく こもちししゃも きざみのり あつあげ	こめ じゃがいも さとう ノンエッグマヨネーズ	ほうれんそう キャベツ にんじん たまねぎ たけのこ はなこんにやく さやいんげん	625	26.5
24	月	ごはん	ぎゅうにゅう	ハンバーグ カレーしりしり コーンたまごスープ	ぎゅうにゅう とりにく ぶたにく ツナ ベーコン たまご	こめ さとう あぶら じゃがいも かたくりこ	キャベツ にんじん ビーマン きりぼしだいこん たまねぎ とうもろこし ほうれんそう	653	23.6
25	火	ソフトめん	ぎゅうにゅう	ツナとうにゅうクリームソース ひじきのマリネ	ぎゅうにゅう ツナ とうにゅう しろいんげん ひじき ハム	ソフトめん こめこ さとう あぶら	たまねぎ にんじん エリンギ ほうれんそう パセリ キャベツ きゅうり とうもろこし	597	26.0
26	水	アップルこめパン	ぎゅうにゅう	オムレツ ブロッコリーサラダ おにくとまめのブラウンシチュー レモンゼリー	ぎゅうにゅう たまご ぶたにく だいず	こめこパン さとう かたくりこ あぶら じゃがいも ハヤシルウ ゼリー	りんご ブロッコリー キャベツ にんじん とうもろこし にんにく しょうが たまねぎ マッシュルーム セロリー	693	29.9
27	木	ごはん	ぎゅうにゅう	ビーンズコロッケ たくこんあえ ごまみそしる	ぎゅうにゅう だいず ぶたにく しおふきこんぶ とうふ あぶらあげ みそ	こめ かたくりこ あぶら さとう こむぎこ パンこ じゃがいも ねりごま すりごま	にんじん たまねぎ キャベツ きりぼしだいこん たくあんづけ たけのこ なら	720	25.0
28	金	ごはん	ぎゅうにゅう	さけのみそマヨネーズやき あおのりポテト はるやさいのみそしる	ぎゅうにゅう さけ みそ あおのりこ あつあげ だいず	こめ かたくりこ ノンエッグマヨネーズ じゃがいも あぶら	キャベツ たまねぎ かぶ さやえんどう	647	26.2

一食平均エネルギー：638 Kcal

たんぱく質：25.1 g

脂質：18.2 g

食塩：2.0 g

れいわ ねんど しょくいく ひ にほんいっしゅう あじ
令和5年度 食育の日のテーマ【日本一周 味めぐり パート3】
 さかねんど ひ つづ れいわ ねんど しょくいく ひ にほん
昨年度に引き続き、令和5年度の食育の日のテーマは「日本
 いっしゅう あじ さかねん どうよう にほん ちほう しょく
一周 味めぐり」です。昨年と同様に、日本のいろいろな地方の食
 きゅうしょく しょうかい たの がつ わたし
を、給食で紹介していきます。お楽しみに♪4月のスタートは私た
 す じょうえつ
ちの住む上越です！
 じょうえつし しょくいくすいしん
上越市の食育推進

キャラクター

なまえ
名前がわかるかな？

『 ○○○○○○○○ 』

せいがい みぎした
(正解は、右下)



みな きゅうしょく
皆さんの給食は…

『柿崎給食センター』

とど から届きます。

にん ちょうりいん ちから あ きゅうしょく
8人の調理員さんが力を合わせて、おいしい給食を
みな とど
皆さんにお届けします！！

えいようまんてん あいじょう きゅうしょく た
栄養満点・愛情たっぷりの給食を食べて
 べんきょう うんどう
勉強や運動をがんばってください！！

せいがい おぼ
正解は『もぐもぐジョッピー』です！覚えてね

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
給食は10日からスタートします									
10	月	ごはん	ぎゅうにゅう	にくだんごの ケチャップがけ(5年~2こ) ゆかりあえ まりふのみそしる	ぎゅうにゅう とうふ とりにく ぶたにく たら あぶらあげ みそ だいず	こめ こめこ かたくりこ さとう じゃがいも ふ	たまねぎ もやし キャベツ にんじん ゆかり だいこん ながねぎ	604	21.8
11	火	ごはん	ぎゅうにゅう	とりにくのでりやき ごまマヨあえ さんさいみそけんちんじる	ぎゅうにゅう とりにく さとう みそ だいず	こめ すりごま ノンエッグマヨネーズ じゃがいも ごまあぶら	しょうが キャベツ にんじん もやし ごぼう しめじ さんさい つきこんにやく	618	26.1
12	水	こくとうパン	ぎゅうにゅう	グラタン フレンチアーモンドサラダ まめストローネ	ぎゅうにゅう ウィンナー ミックスビーンズ	こむぎこパン くるぎとう アーモンド あぶら さとう じゃがいも	にんじん キャベツ とうもろこし たまねぎ セロリー トマト	622	21.0
13	木	ごはん	ぎゅうにゅう	ささかまの おこのみやきふう(5年~2こ) じゃがいものきんぴら はくさいとにくだんごのスープ	ぎゅうにゅう あおのり ささかまぼこ かつおぶし さつまあげ とりにく	こめ じゃがいも あぶら さとう いらりごま ノンエッグマヨネーズ	にんじん つきこんにやく さやいんげん はくさい チンゲンサイ たけのこ えのきたけ	611	23.1
14	金	ごはん	ぎゅうにゅう	ひきにくとコーンのカレー こんにやくサラダ おいわいゼリー	ぎゅうにゅう ぶたにく だいず	こめ あぶら じゃがいも さとう カレールウ ゼリー	しょうが にんにく にんじん たまねぎ とうもろこし りんご キャベツ サラダこんにやく	692	20.3
17	月	ごはん	ぎゅうにゅう	あつあげのひきにく ごまだれかけ(5年~2こ) あさづけ もずくのみそしる	ぎゅうにゅう あつあげ ぶたにく もずく みそ だいず	こめ あぶら さとう いらりごま すりごま かたくりこ じゃがいも	キャベツ かぶ にんじん もやし えのきたけ ながねぎ	598	22.0
18	火	ゆでうどん	ぎゅうにゅう	ごもくあんかけうどん めぎすのからあげ (5年~2ひき) くきわかめのサラダ	ぎゅうにゅう とりにく ちくわ うずらたまご めぎす くきわかめ	うどん かたくりこ こめこ あぶら さとう	にんじん たまねぎ はくさい たけのこ えのきたけ さやえんどう もやし	660	30.0
19	水	ごはん	ぎゅうにゅう	セルフのあぶたま井 アーモンドあえ おほりのはなのっぺい汁	ぎゅうにゅう ぶたにく あぶらあげ たまご さつまあげ あつあげ	こめ あぶら かたくりこ さとう さとも アーモンド	しょうが たまねぎ さやいんげん キャベツ にんじん ほうれんそう れんこん たけのこ はなこんにやく さやえんどう	623	25.5
20	木	ごはん	ぎゅうにゅう	さばのカレーソースがけ いなりあえ さわにわん	ぎゅうにゅう さば あぶらあげ ぶたにく いとかまぼこ	こめ かたくりこ さとう	たまねぎ しょうが ほうれんそう もやし にんじん たけのこ ごぼう きりぼしだいこん えのきたけ ながねぎ	609	29.1
21	金	ごはん	ぎゅうにゅう	やしししゃも(5年~2ひき) いそマヨサラダ はるやさいのうまに	ぎゅうにゅう とりにく こもちししゃも きざみのり あつあげ	こめ じゃがいも さとう ノンエッグマヨネーズ	ほうれんそう キャベツ にんじん たまねぎ たけのこ はなこんにやく さやいんげん	625	26.5
24	月	ごはん	ぎゅうにゅう	ハンバーグ カレーしりしり コーンたまごスープ	ぎゅうにゅう とりにく ぶたにく ツナ ベーコン たまご	こめ さとう あぶら じゃがいも かたくりこ	キャベツ にんじん ビーマン きりぼしだいこん たまねぎ とうもろこし ほうれんそう	653	23.6
25	火	ソフトめん	ぎゅうにゅう	ツナとうにゅうクリームソース ひじきのマリネ	ぎゅうにゅう ツナ とうにゅう しろいんげん ひじき ハム	ソフトめん こめこ さとう あぶら	たまねぎ にんじん エリンギ ほうれんそう パセリ キャベツ きゅうり とうもろこし	597	26.0
26	水	アップルこめパン	ぎゅうにゅう	オムレツ ブロッコリーサラダ おにくとまめのブラウンシチュー レモンゼリー	ぎゅうにゅう たまご ぶたにく だいず	こめこパン さとう かたくりこ あぶら じゃがいも ハヤシルウ ゼリー	りんご ブロッコリー キャベツ にんじん とうもろこし にんにく しょうが たまねぎ マッシュルーム セロリー	693	29.9
27	木	ごはん	ぎゅうにゅう	ビーンズコロッケ たくこんあえ ごまみそしる	ぎゅうにゅう だいず ぶたにく しおふきこんぶ とうふ あぶらあげ みそ	こめ かたくりこ あぶら さとう こむぎこ パンこ じゃがいも ねりごま すりごま	にんじん たまねぎ キャベツ きりぼしだいこん たくあんづけ たけのこ なら	720	25.0
28	金	ごはん	ぎゅうにゅう	さけのみそマヨネーズやき あおのりポテト はるやさいのみそしる	ぎゅうにゅう さけ みそ あおのりこ あつあげ だいず	こめ かたくりこ ノンエッグマヨネーズ じゃがいも あぶら	キャベツ たまねぎ かぶ さやえんどう	647	26.2

一食平均エネルギー：638 Kcal

たんぱく質：25.1 g

脂質：18.2 g

食塩：2.0 g

れいわ ねんど しょくいく ひ にほんいっしゅう あじ
令和5年度 食育の日のテーマ【日本一周 味めぐり パート3】
 さかねんど ひ つづ れいわ ねんど しょくいく ひ にほん
昨年度に引き続き、令和5年度の食育の日のテーマは「日本
 いっしゅう あじ さかねん どうよう にほん ちほう しょく
一周 味めぐり」です。昨年と同様に、日本のいろいろな地方の食
 きゅうしょく しょうかい たの がつ わたし
を、給食で紹介していきます。お楽しみに♪4月のスタートは私た
ちの住む上越です！
 じょうえつし しょくいくすいしん
上越市の食育推進

キャラクター

なまえ
名前がわかるかな？

『 ○○○○○○○○ 』

せいがい みぎした
(正解は、右下)



みな きゅうしょく
皆さんの給食は…

『柿崎給食センター』

から届きます。

にん ちょうりいん ちから あ きゅうしょく
8人の調理員さんが力を合わせて、おいしい給食を

みな へんきょう
皆さんにお届けします！！

えいようまんてん あいじょう きゅうしょく た
栄養満点・愛情たっぷりの給食を食べて

べんきょう うんどう
勉強や運動をがんばってください！！

せいがい おぼ
正解は『もぐもぐジョッピー』です！覚えてね

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
給食は11日からスタートします									
11	火	ごはん	ぎゅうにゅう	とりにくのてりやき ごまマヨあえ さんさいみそけんちんじる	ぎゅうにゅう とりにく とうふ みそ だいず	こめ すりごま ノンエッグマヨネーズ じゃがいも ごまあぶら	しょうが キャベツ にんじん もやし ごぼう しめじ さんさい つきこんにやく	618	26.1
12	水	こくとうパン	ぎゅうにゅう	グラタン フレンチアーモンドサラダ まめストローネ	ぎゅうにゅう ウインナー ミックスビーンズ	こむぎこパン くるごとう アーモンド あぶら さとう じゃがいも	にんじん キャベツ とうもろこし たまねぎ セロリー トマト	622	21.0
13	木	ごはん	ぎゅうにゅう	ささかまの おこのみやきふう(5年~2こ) じゃがいものきんぴら はくさいとにくだんごのスープ	ぎゅうにゅう あおのり ささかまぼこ かつおぶし さつまあげ とりにく	こめ じゃがいも あぶら さとう いらりごま ノンエッグマヨネーズ	にんじん つきこんにやく さやいんげん はくさい チンゲンサイ たけのこ えのきたけ	611	23.1
14	金	ごはん	ぎゅうにゅう	ひきにくとコーンのカレー こんにやくサラダ おいわいゼリー	ぎゅうにゅう ぶたにく だいず	こめ あぶら じゃがいも さとう カレールウ ゼリー	しょうが にんにく にんじん たまねぎ とうもろこし りんご キャベツ サラダこんにやく	692	20.3
17	月	ごはん	ぎゅうにゅう	あつあげのひきにく ごまだれかけ(5年~2こ) あさづけ もずくのみそしる	ぎゅうにゅう あつあげ ぶたにく もずく みそ だいず	こめ あぶら さとう いらりごま すりごま かたくりこ じゃがいも	キャベツ かぶ にんじん もやし えのきたけ ながねぎ	598	22.0
18	火	ゆでうどん	ぎゅうにゅう	ごもくあんかけうどん めぎすのからあげ (5年~2ひき) くきわかめのサラダ	ぎゅうにゅう とりにく ちくわ うずらたまご めぎす くきわかめ	うどん かたくりこ こめこ あぶら さとう	にんじん たまねぎ はくさい たけのこ えのきたけ さやえんどう もやし	660	30.0
19	水	ごはん	ぎゅうにゅう	セルフのあぶたま井 アーモンドあえ おほりのはなのっぺい汁	ぎゅうにゅう ぶたにく あぶらあげ たまご さつまあげ あつあげ	こめ あぶら かたくりこ さとう さともも アーモンド	しょうが たまねぎ さやいんげん キャベツ にんじん ほうれんそう れんこん たけのこ はなこんにやく さやえんどう	623	25.5
20	木	ごはん	ぎゅうにゅう	さばのカレーソースがけ いなりあえ さわにわん	ぎゅうにゅう さば あぶらあげ ぶたにく いとかまぼこ	こめ かたくりこ さとう	たまねぎ しょうが ほうれんそう もやし にんじん たけのこ ごぼう きりぼしだいこん えのきたけ ながねぎ	609	29.1
21	金	ごはん	ぎゅうにゅう	やしししゃも(5年~2ひき) いそマヨサラダ はるやさいのうまに	ぎゅうにゅう とりにく こもちししゃも きざみのり あつあげ	こめ じゃがいも さとう ノンエッグマヨネーズ	ほうれんそう キャベツ にんじん たまねぎ たけのこ はなこんにやく さやいんげん	625	26.5
24	月	ごはん	ぎゅうにゅう	ハンバーグ カレーしりしり コーンたまごスープ	ぎゅうにゅう とりにく ぶたにく ツナ ベーコン たまご	こめ さとう あぶら じゃがいも かたくりこ	キャベツ にんじん ピーマン きりぼしだいこん たまねぎ とうもろこし ほうれんそう	653	23.6
25	火	ソフトめん	ぎゅうにゅう	ツナとうにゅうクリームソース ひじきのマリネ	ぎゅうにゅう ツナ とうにゅう しろいんげん ひじき ハム	ソフトめん こめこ さとう あぶら	たまねぎ にんじん エリンギ ほうれんそう パセリ キャベツ きゅうり とうもろこし	597	26.0
26	水	アップルこめパン	ぎゅうにゅう	オムレツ ブロッコリーサラダ おにくとまめのブラウンシチュー レモンゼリー	ぎゅうにゅう たまご ぶたにく だいず	こめこパン さとう かたくりこ あぶら じゃがいも ハヤシルウ ゼリー	りんご ブロッコリー キャベツ にんじん とうもろこし にんにく しょうが たまねぎ マッシュルーム セロリー	693	29.9
27	木	ごはん	ぎゅうにゅう	ビーンズコロッケ たくこんあえ ごまみそしる	ぎゅうにゅう だいず ぶたにく しおふきこんぶ とうふ あぶらあげ みそ	こめ かたくりこ あぶら さとう こむぎこ パンこ じゃがいも ねりごま すりごま	にんじん たまねぎ キャベツ きりぼしだいこん たくあんづけ たけのこ なら	720	25.0
28	金	ごはん	ぎゅうにゅう	さけのみそマヨネーズやき あおのりポテト はるやさいのみそしる	ぎゅうにゅう さけ みそ あおのりこ あつあげ だいず	こめ かたくりこ ノンエッグマヨネーズ じゃがいも あぶら	キャベツ たまねぎ かぶ さやえんどう	647	26.2

一食平均エネルギー：641 Kcal

たんぱく質：25.3 g

脂質：18.4 g

食塩：2.1 g

令和5年度 食育の日のテーマ【日本一周 味めぐり パート3】

昨年年度に引き続き、令和5年度の食育の日のテーマは「日本一周 味めぐり」です。昨年と同様に、日本のいろいろな地方の食を、給食で紹介していきます。お楽しみに♪4月のスタートは私たちの住む上越です！

上越市の食育推進

キャラクター

名前がわかるかな？

『 ○○○○○○○○○ 』

(正解は、右下)



皆さんの給食は…

『柿崎給食センター』

から届きます。

8人の調理員さんが力を合わせて、おいしい給食を

皆さんにお届けします！！

栄養満点・愛情たっぷりの給食を食べて

勉強や運動をがんばってください！！

正解は『もぐもぐジョッピー』です！覚えてね