

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(赤)	熱や力になるもの(黄)	体の調子を整えるもの(緑)		
10月	ごはん	牛乳	てりやきチキン ツナコーンサラダ はるやさいのみそしる	ぎゅうにゅう とりにく ツナ あつあげ みそ だいず	こめ さとう こめあぶら	しょうが ほうれんそう もやし きゅうり コーン にんじん たまねぎ キャベツ たけのこ スナップえんどう	606	27.4
11火	ごはん	牛乳	やさいシュウマイ もやしのごまナムル とうふのちゅうかスープ	ぎゅうにゅう とりにく ぶたにく ハム とうふ かまぼこ	こめ さとう こむぎこ ごまあぶら ごま	コーン たまねぎ にんじん ほうれんそう もやし きゅうり ほししいたけ キャベツ メンマ ながねぎ	576	20.6
12水	ごはん	牛乳	ハンバーグケチャップソース コールスローサラダ とうふのみそしる	ぎゅうにゅう とりにく ぶたにく とうふ わかめ あぶらあげ みそ だいず	こめ パンこ でんぶん さとう こめあぶら ごま	たまねぎ キャベツ きゅうり にんじん コーン だいこん ながねぎ	602	22.7
13木	むぎごはん	牛乳	ポークカレー フルーツゼリーあえ	ぎゅうにゅう ぶたにく だいず	こめ おおむぎ こめあぶら じゃがいも カレールー こめこ さとう	しょうが にんにく たまねぎ にんじん みかん(缶) おうとう(缶) もも	678	19.9
14金	ごはん	牛乳	さけのはるいろやき ほうれんそうのごまあえ とりやさいのみそしる	ぎゅうにゅう さけ とりにく とうふ みそ だいず	こめ ノンエッグマヨネーズ こめこ ごま さとう じゃがいも ごまあぶら	にんじん ほうれんそう キャベツ もやし こんにやく ながねぎ	621	28.6
17月	ごはん	牛乳	ちくわのマヨコーンやき のりずあえ にくじゃが	ぎゅうにゅう ちくわ ツナ のり ぶたにく あ つあげ	こめ ノンエッグマヨネーズ こめこ ごま じゃがいも こめあぶら さとう	クリームコーン もやし ほうれんそう にんじん たまねぎ しらたき さやいんげん	661	26.9
18火	おはなみ まんかい ごはん	牛乳	【お花見・ふるさと献立】 あつあげのあまぎけみそやき とうなのこんぶあえ はなよりだんごのっぺいじる さくらゼリー	わかめ たまご ぎゅうにゅう あつあげ みそ こんぶ かまぼこ	こめ こめあぶら でんぶん あまぎけ ごまあぶら さとう みずあめ	もやし とうな コーン にんじん かぶ ほししいたけ たけのこ こんにやく さやえんどう さくらんぼ レモンじる	600	20.4
19水	ごはん	牛乳	かれいたつたのレモンソース あおだいずのなめたけあえ にらたまじる	ぎゅうにゅう カレイ あおだいず とうふ たまご みそ	こめ でんぶん こむぎこ こめあぶら さとう ごま じゃがいも	しょうが レモンじる ほうれんそう もやし なめたけ にんじん たまねぎ にら	616	25.9
20木	ゆでうどん	牛乳	わふううどんじる カレーポテトビーンズ ふうみづけ	ぎゅうにゅう とりにく あぶらあげ だいず	ゆでうどん じゃがいも こめあぶら さとう ごまあぶら ごま	にんじん たまねぎ だいこん えのきたけ ほししいたけ ほうれんそう きゅうり キャベツ もやし しょうが ゆかりこ	651	24.3
21金	アップル こめこパン	牛乳	ミニオムレツ ひじきのマヨサラダ はるやさいの チキンとうにゅうシチュー	ぎゅうにゅう たまご ひじき とりにく しろいんげんまめ とうにゅう	こめこパン さとう こめあぶら ノンエッグマヨネーズ じゃがいも こめこ	りんご もやし きゅうり にんじん たまねぎ かぶ かぶのは とうな	600	26.1
24月	ごはん	牛乳	とりにくと こうやどうふのあげに いそづけ もやしのみそしる	ぎゅうにゅう とりにく こうやどうふ わかめ あぶらあげ みそ だいず	こめ でんぶん こめあぶら さとう ごま	ながねぎ キャベツ こまつな にんじん えのきたけ たまねぎ もやし	647	23.7
25火	ごはん	牛乳	ぎょうざ もずくのチャブチェ マーボーどうふ	ぎゅうにゅう ぶたにく とりにく かまぼこ もずく ぶたにく だいず とうふ みそ	こめ ラード こむぎこ だいずあぶら でんぶん ごまあぶら さとう	キャベツ たまねぎ にら しょうが にんじん こまつな にんにく ほししいたけ メンマ ながねぎ	654	25.9
26水	かやくごはん	牛乳	【食育の日献立：大阪府】 さわらのおこのみやきふうみ こまつなのたいたん にくすい	あぶらあげ ぎゅうにゅう さわら かつおぶし あおのり ちくわ ぶたにく とうふ こんぶ	こめ ノンエッグマヨネーズ さとう	にんじん ごぼう こんにやく きりぼしだいこん こまつな えのきたけ はくさい はねぎ	612	27.1
27木	ソフトめん	牛乳	ビーンズミートソース かいそうこんにやくサラダ	ぎゅうにゅう ぶたにく だいず わかめ	ソフトめん こめあぶら さとう こめこ こめこのハヤシルウ	しまうか にんにく にんじん たまねぎ ほししいたけ トマト キャベツ サラダこんにやく コーン	682	30.0
28金	こくとうパン	牛乳	やきキャベツメンチカツ おからポテトサラダ しおこうじスープ	ぎゅうにゅう とりにく ぶたにく おから ツナ うずらたまご わかめ	コッペパン くるぎとう ラード でんぶん こめあぶら じゃがいも ノンエッグマヨネーズ	キャベツ たまねぎ きゅうり もやし にんじん えのきたけ コーン ながねぎ	664	25.5

一食平均エネルギー：631 Kcal

たんぱく質：25.0 g

脂質：18.1 g

食塩：2.0 g

感染症の流行や食材の納入状況により急遽献立が変更になる場合があります

日本全国を給食でめぐろう

26日
おひさかふ

ふるさと献立

毎月、ふるさと上越の郷土料理や季節の食べ物を「ふるさと献立」で紹介し、ふるさとの良さを再発見し、大切に受け継いでいきましょう。

18日 日本三大夜桜を食べて楽しもう

●はなよりだんごのっぺいじる

上越の郷土料理「のっぺいじる」にお団子を入れたお花見バージョンです。

高田城址公園は、「日本三大夜桜」として全国的にも桜の名所として知られています。

●おはなみまんかいごはん

桜のお花見のあとは、菜の花が見ごろになります。葉桜の【緑】と菜の花の【黄色】をイメージしたまぜごはんを食べて、春のウキウキした気分を感じましょう。

毎月の、「食育の日献立」では、日本全国のおいしい食べ物、その土地の郷土料理を給食でお届けします。食を通して、日本各地の文化や歴史、風土や風習などを学んでいきましょう。

26日 大阪府のおいしいものを味わおう

●にくすい

吉本新喜劇の俳優が、行きつけのうどん店で「肉うどんのうどんぬき」を注文したことから、「肉すい」が誕生したそうです。

●かやくごはん

いろいろな具材が入った混ぜご飯を「かやくごはん」とよびます。旬の野菜や肉、油揚げなど種類豊富な具材が入ることから「体に良い」とされ「加菜(かやく)ごはん」という名前が付いたそうです。家庭によって入れる具材が違い、家庭の味がそれぞれあるそうです。

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(赤)	熱や力になるもの(黄)			体の調子を整えるもの(緑)
10	月	ごはん	牛乳	てりやきチキン ツナコーンサラダ はるやさいのみそしる	ぎゅうにゅう とりにく ツナ あつあげ みそ だいず	こめ さとう こめあぶら	しょうが ほうれんそう もやし きゅうり コーン にんじん たまねぎ キャベツ たけのこ スナップえんどう	616	28.3
11	火	ごはん	牛乳	ミートボールのあまずあんかけ もやしのごまナムル とうふのちゅうかスープ	ぎゅうにゅう とりにく ぶたにく だいず ハム とうふ かまぼこ	こめ さとう でんぶん ごまあぶら ごま	たまねぎ もやし にんじん きゅうり ほししいたけ キャベツ メンマ ほうれんそう ながねぎ	585	22.6
12	水	ごはん	牛乳	ポークカレー フルーツゼリーあえ	ぎゅうにゅう ぶたにく だいず とうにゅう	こめ こめあぶら じゃがいも こめこ さとう カレールウ	しょうが にんにく たまねぎ にんじん みかん缶 おうとう缶 いちご果汁	681	20.5
13	木	ごはん	牛乳	とうふハンバーグの ケチャップソースかけ コールスローサラダ わかめのみそしる	ぎゅうにゅう とうふ とりにく ぶたにく たら わかめ あぶらあげ みそ だいず	こめ こめこ でんぶん さとう こめあぶら ごま	たまねぎ キャベツ きゅうり にんじん コーン だいこん ながねぎ	613	23.3
14	金	ごはん	牛乳	さけのはるいりやき ほうれんそうのごまあえ とりやさいみそしる	ぎゅうにゅう さけ とりにく とうふ みそ だいず	こめ ノエッグマヨネーズ こめこ ごま さとう じゃがいも ごまあぶら	にんじん ほうれんそう キャベツ もやし こんにやく ながねぎ	608	27.8
17	月	ごはん	牛乳	ちくわのマヨコーンやき のりずあえ にくじゃが	ぎゅうにゅう ちくわ ツナ のり ぶたにく あつあげ	こめ ノエッグマヨネーズ こめこ ごま じゃがいも こめあぶら さとう	クリームコーン もやし ほうれんそう にんじん たまねぎ しらたき さやいんげん	653	27.1
18	火	ごはん	牛乳	【お花見・ふるさと献立】 あつあげのあまざけみそやき とうなのこんぶあえ はなよりだんごのっぺいじる さくらゼリー	わかめ ぎゅうにゅう あつあげ みそ こんぶ かまぼこ	こめ あまざけ ごまあぶら でんぶん さとう 水あめ	コーン もやし とうな キャベツ にんじん かぶ ほししいたけ たけのこ こんにやく さやえんどう さくらんぼ レモンじり	577	19.3
19	水	ごはん	牛乳	かれいたつたのレモンソース あおだいずのなめたけあえ とんじる	ぎゅうにゅう カレイ あおだいず ぶたにく とうふ みそ	こめ でんぶん こむぎこ こめあぶら さとう ごま じゃがいも	しょうが レモンじり ほうれんそう もやし なめたけ にんじん たまねぎ だいこん ごぼう しらたき ながねぎ	620	26.5
20	木	ゆでうどん	牛乳	わふううどんじる カレーポテトビーンズ ふうみづけ	ぎゅうにゅう とりにく あぶらあげ だいず	ゆでうどん じゃがいも こめあぶら さとう ごまあぶら ごま	にんじん たまねぎ だいこん えのきたけ ほししいたけ ほうれんそう きゅうり きゃべつ もやし しょうが あかしそ	651	24.3
21	金	ごはん	牛乳	ポークウインナー ひじきのマヨサラダ はるやさいの チキンとうにゅうシチュー	ぎゅうにゅう ウインナー ひじき とりにく しろいんげんまめ とうにゅう	こめこパン ノエッグマヨネーズ じゃがいも こめあぶら こめこ	りんご もやし きゅうり にんじん たまねぎ かぶ かぶのは とうな	654	28.6
24	月	ごはん	牛乳	とりにくとこやどろふのあげに いそづけ もやしのみそしる	ぎゅうにゅう とりにく こやどろふ わかめ あぶらあげ みそ だいず	こめ でんぶん こめあぶら さとう ごま	ながねぎ キャベツ こまつな にんじん えのきたけ たまねぎ もやし	647	23.7
25	火	ごはん	牛乳	ぎょうざ もずくのチャプチェ マーボー豆腐	ぎゅうにゅう ぶたにく とりにく かまぼこ もずく だいず とうふ みそ	こめ ラード こむぎこ だいずあぶら でんぶん ごまあぶら さとう	キャベツ たまねぎ なら しょうが にんじん こまつな にんにく ほししいたけ メンマ ながねぎ	654	25.9
26	水	かやくごはん	牛乳	【食育の日献立：大阪府】 さわらのおこのみやきふうみ こまつなのたいたん にくすい	あぶらあげ ぎゅうにゅう さわら かつおぶし あおのり ちくわ ぶたにく とうふ こんぶ	こめ ノエッグマヨネーズ さとう	にんじん ごぼう こんにやく きりぼしだいこん こまつな えのきたけ はくさい はねぎ	612	27.1
27	木	ソフトめん	牛乳	ビーンズミートソース かいそうこんにやくサラダ	ぎゅうにゅう ぶたにく だいず わかめ	ソフトめん こめあぶら さとう こめこ こめこのハヤシルウ	しょうが にんにく にんじん たまねぎ ほししいたけ トマト キャベツ サラダこんにやく コーン	682	30.0
28	金	こくとうパン	牛乳	やきキャベツメンチカツ おからポテトサラダ しおこうじスープ	ぎゅうにゅう とりにく ぶたにく おから ツナ うずらたまご わかめ	コッペパン くるざとう ラード でんぶん こめあぶら じゃがいも ノエッグマヨネーズ	キャベツ たまねぎ きゅうり もやし にんじん えのきたけ コーン ながねぎ	664	25.5

一食平均エネルギー：634 Kcal

たんぱく質：25.4 g

脂質：18.2 g

食塩：2.1 g

感染症の流行や食材の納入状況により急遽献立が変更になる場合があります

ふるさと献立

毎月、ふるさとと上越の郷土料理や季節の食べ物を「ふるさと献立」で紹介します。ふるさとの良さを再発見し、大切に受け継いでいきましょう。

18日 日本三大夜桜を食べて楽しもう

●はなよりだんごのっぺいじる

上越の郷土料理「のっぺいじる」にお団子を入れたお花見バージョンです。

高田城址公園は、「日本三大夜桜」として全国的にも桜の名所として知られています。

●おはなみまんかいごはん

桜のお花見のあとは、菜の花が見ごろになります。

葉桜の【緑】と菜の花の【黄色】をイメージしたまぜごはんを食べて、春のウキウキした気分を感じましょう。

日本全国を給食でめぐろう

26日
おおさかふ

毎月の、「食育の日献立」では、日本全国のおいしい食べ物、その土地の郷土料理を給食でお届けします。食を通して、日本各地の文化や歴史、風土や風習などを学んでいきましょう。

26日 大阪府のおいしいものを味わおう

●にくすい

吉本新喜劇の俳優が、行きつけのうどん店で「肉うどんのうどんぬき」を注文したことから、「肉すい」が誕生したそうです。

●かやくごはん

いろいろな具材が入った混ぜご飯を「かやくごはん」とよびます。旬の野菜や肉、油揚げなど種類豊富な具材が入ることから「体に良い」とされ「加薬(かやく)ごはん」という名前が付いたそうです。

家庭によって入れる具材が違い、家庭の味がそれぞれあるそうです。