

日	曜	献立名		使用材料名			エネルギー Kcal	たん白質 g	脂質 g	食塩 相当量 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
10	月	むぎごはん	牛乳	カレーライス はるやさいのこんにやくサラダ おいおいクレープ	ぎゅうにゅう ぶたにく ハム とうにゅう	こめ おおむぎ あぶら じゃがいも カレールウ こめこ さとう	にんにく しょうが たまねぎ にんじん キャベツ とうな サラダこんにやく いちご	711	23.4	20.1	2.0
11	火	さくらごはん	牛乳	【お花見ふるさと献立】 おはなのとうふハンバーグ なのはなあえ おはなみのっぺい汁	ぎゅうにゅう とうふ しらすぼし とりにく お から こんぶ かまぼこ	こめ おおむぎ ごま くるまい さとう あぶら パンこ でんぷん じゃがいも しらたまもち	だいこんば たまねぎ にんじん しょうが とうな もやし コーン だいこん ほししいたけ こんにやく	626	23.5	14.4	2.0
12	水	アップル こめこパン	牛乳	オムレツ おはなばたけサラダ はるやさいのクリームシチュー	ぎゅうにゅう たまご ぶたにく いんげんまめ	こめこパン でんぷん さとう あぶら こめこ マカロニ じゃがいも	りんご にんじん キャベツ とうな コーン たまねぎ かぶ かぶのは	643	29.1	20.6	2.1
13	木	ごはん	牛乳	たらとだいのチリソース ナムル ごまみそワタンスープ	ぎゅうにゅう たら だいの ぶたにく みそ	こめ でんぷん あぶら ごまあぶら さとう ワタンスープ ごま	しょうが にんにく もやし ほうれんそう にんじん たまねぎ しめじ ながねぎ	677	29.2	19.6	1.9
14	金	むぎごはん	のむ ヨーグルト	【1年生給食開始】 セルフのツナととうなのそぼろ どん ローストポテト はるキャベツのみそしる	のむヨーグルト たまご ツナ だいの とうふ あぶらあげ みそ	こめ おおむぎ さとう あぶら ごま じゃがいも	いちご にんじん とうな えのきたけ たまねぎ キャベツ	603	22.7	13.2	1.7
17	月	ゆでうどん	牛乳	【食育の日献立：大阪府】 きつねうどん ささかまぼこのおこのみやき こまつなのたいたん	ぎゅうにゅう ちくわ あぶらあげ ささかまぼこ かつおぶし あおりの	ゆでうどん さとう マヨネーズ	にんじん たまねぎ えのきたけ はくさい はねぎ きりぼしだいこん こまつな	616	22.6	15.7	2.1
18	火	ごはん	牛乳	とりにくのヘルシーからあげ ごまあえ はるやさいのみそしる	ぎゅうにゅう とりにく みそ だいの	こめ ごまあぶら ごま でんぷん こむぎこ さとう じゃがいも	しょうが にんにく もやし ほうれんそう コーン にんじん たまねぎ キャベツ かぶ かぶのは	633	23.8	18.3	1.8
19	水	こくとうパン	牛乳	やきキャベツメンチカツ とうなのパスタソテー ミネストローネ	ぎゅうにゅう とりにく ぶたにく ベーコン だいのたんぱく ツナ いんげんまめ	コッペパン くらごとう でんぷん あぶら ペンネ じゃがいも さとう	キャベツ たまねぎ とうな にんじん コーン にんにく トマト パセリ	639	26.5	22.4	2.4
20	木	ごはん	牛乳	かわいいのレモンソース なめたけあえ かきたまみそしる	ぎゅうにゅう カレイ あおだいの とうふ たまご みそ	こめ でんぷん こむぎこ あぶら さとう ごま	しょうが レモン もやし ほうれんそう なめたけ にんじん たまねぎ ながねぎ	622	27.3	18.0	2.0
21	金	むぎごはん	牛乳	セルフのやくにくどん カレーポテトナッツ キャベツのみそしる	ぎゅうにゅう ぶたにく あぶらあげ みそ	こめ おおむぎ あぶら さとう じゃがいも アーモンド	にんにく にんじん こんにやく たまねぎ しめじ ピーマン キャベツ ほうれんそう	632	25.7	16.7	1.8
24	月	ソフトめん	牛乳	きせつやさいのかきたまじる めぎすのこめこあげ わかめのごますあえ	ぎゅうにゅう あぶらあげ たまご めぎす わかめ	ソフトめん でんぷん こめこ あぶら ごま さとう	にんじん たまねぎ たけのこ キャベツ もやし きゅうり	632	29.0	18.8	2.0
25	火	ごはん	牛乳	ギョーザ もずくのチャプチェ マーボーあつあげ	ぎゅうにゅう とりにく ぶたにく もずく だいの あつあげ みそ	こめ こむぎこ あぶら でんぷん ごまあぶら さとう じゃがいも	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	687	26.4	19.9	1.8
26	水	ごはん	牛乳	さわらのはるいろやき ゆかりあえ やさしいごもくに	ぎゅうにゅう さわら みそ ぶたにく やきどうふ	こめ マヨネーズ ごま じゃがいも さとう	にんじん もやし キャベツ きゅうり ゆかり こんにやく だいこん ごぼう さやいんげん	663	29.4	20.6	1.6
27	木	ごはん	牛乳	あつあげのごまだれがけ くきわかめのきんぴら はるのとんじる	ぎゅうにゅう あつあげ さつまあげ くきわかめ ぶたにく とうふ みそ	こめ こめこ ごま さとう でんぷん あぶら じゃがいも	にんじん メンマ こんにやく さやいんげん たまねぎ うど キャベツ	649	25.6	19.1	1.9
28	金	ごはん	牛乳	てづくりたまごやき いそマヨあえ ほそぎりやさしいおしる	ぎゅうにゅう ツナ ひじき チーズ たまご のり かまぼこ	こめ あぶら マヨネーズ	さやいんげん もやし ほうれんそう にんじん しらたき えのきたけ きりぼしだいこん ながねぎ	628	24.1	21.1	1.8

一食平均エネルギー：644 Kcal

たんぱく質：25.9 g

脂質：18.6 g

食塩：1.9 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。ご了承ください。

4月11日（火） お花見ふるさと献立

上越市は、高田城址公園をはじめ、桜がきれいでお花見を楽しめる場所がたくさんあります。高田城址公園は、4000本の桜の木があり、日本三大夜桜の一つに数えられています。11日（火）は、お花見のような気分で、給食を味わってほしいと思い、郷土料理の「のっぺい汁」に、桜のかまぼこや お団子を入れ『お花見のっぺい汁』にしました。給食を食べて、お花見の気分を味わってほしいと思います。

4月17日（月）食育の日献立 テーマ～給食で日本を旅しよう～大阪府

今年度の食育の日献立も、昨年度に引き続き、『給食で日本を旅しよう』がテーマです。4月は、大阪府にちなんだ料理です。「きつねうどん」は、大阪の郷土料理で、大阪府民が最も愛するうどん料理です。そして、大阪の粉もん文化を代表する「お好み焼き」。給食では、笹かまぼこをお好み焼き風に調理しました。「炊いたん」は、関西の方言で「炊いたもの」を指し、煮物のことをいいます。給食は、小松菜や切干大根などの煮物です。大阪府を旅した気分で味わってほしいと思います。