

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		
7	金	ごはん	牛乳	セルフのツナ玉もずく井 ローストポテト 豆腐のスープ	牛乳 ツナ もずく 卵 豚肉 豆腐	米 米油 砂糖 でん粉 じゃがいも ごま油	しょうが にんじん 玉ねぎ 小松菜 長ねぎ	797	26.4
10	月	ごはん	牛乳	豚肉の生姜焼き ポテトサラダ めぎすのつみれ汁	牛乳 豚肉 豆腐 味噌 めぎすつみれ 大豆	米 米油 でん粉 じゃがいも ノンエッグマヨネーズ	しょうが 玉ねぎ ピーマン キャベツ にんじん だいこん ホールコーン ごぼう 長ねぎ	807	33.7
11	火	ごはん	牛乳	野菜しゅうまい ごま入りバンサンスー 家常(ジャージャン)豆腐	牛乳 鶏肉 豚肉 大豆 厚揚げ 味噌	米 米油 でん粉 パン粉 小麦粉 春雨 ごま油 ごま 砂糖	ホールコーン にんじん もやし ほうれん草 しょうが きゅうり にんにく メンマ キャベツ 長ねぎ たら	802	28.4
12	水	ごはん	牛乳	玉子焼き もやしとかまぼこのおひたし 肉じゃが	牛乳 卵 豚肉 厚揚げ	米 砂糖 大豆油 タビオカパール じゃがいも 米油	ほうれん草 もやし にんじん 玉ねぎ さやいんげん	784	30.7
13	木	黒糖パン	牛乳	焼きメンチカツ フレンチサラダ ミネストローネ	牛乳 鶏肉 豚肉 ベーコン いんげん豆 大豆	パン 黒砂糖 米油 じゃがいも マカロニ	玉ねぎ キャベツ きゅうり ホールコーン にんじん セロリー しめじ トマト	858	33.2
14	金	ごはん	牛乳	【食育の日献立・ふるさと献立】 のり佃煮 車麩の揚げ煮 ごま酢あえ 塩こうじのお花見のっぺい汁	のり 牛乳 ツナ 鶏肉 豆腐	米 水あめ 砂糖 麩 でん粉 小麦粉 米油 ごま じゃがいも	キャベツ にんじん たけのこ ほうれん草 こんにゃく さやえんどう	783	26.2
17	月	ゆでうどん	牛乳	かきたま汁 いわしのカリカリ焼き 昆布あえ	牛乳 豚肉 油揚げ 卵 いわし 昆布	うどん でん粉 米粉 じゃがいも 水あめ なたね油	にんじん 玉ねぎ えのきたけ 長ねぎ しょうが もやし ブロッコリー	774	32.3
18	火	麦ごはん	牛乳	【入学・進級祝い献立】 チキンカレー スプリングサラダ お祝いいちごゼリー	牛乳 鶏肉 大豆 ツナ 豆乳	米 精麦 米油 じゃがいも 大豆油 カレールー 砂糖	しょうが にんにく 玉ねぎ にんじん キャベツ きゅうり 冬菜 ホールコーン いちご	813	25.3
19	水	ごはん	牛乳	ハンバーグおろしソースがけ じゃがいものソースきんぴら 厚揚げのみそ汁	牛乳 豚肉 鶏肉 大豆 さつま揚げ 厚揚げ 味噌	米 ラード 果糖 でん粉 砂糖 じゃがいも 米油 ごま油	玉ねぎ だいこん にんじん こんにゃく ピーマン えのきたけ 長ねぎ	772	26.7
20	木	ごはん	牛乳	さばのみそ煮 ごまネーズあえ けんちん汁	牛乳 鯖 味噌 豆腐	米 砂糖 ごま ノンエッグマヨネーズ じゃがいも ごま油	だいこん しょうが キャベツ ほうれん草 にんじん ごぼう 干しいたけ こんにゃく 長ねぎ	793	31.8
21	金	ごはん	牛乳	厚揚げのごまだれがけ 白滝と野菜の炒め物 新じゃがのみそ汁	牛乳 厚揚げ 豚肉 味噌	米 砂糖 ごま 米油 でん粉 じゃがいも	にんじん キャベツ しめじ しらたき えのきたけ 玉ねぎ ほうれん草	779	29.6
24	月	ソフトめん	牛乳	ビーンズミートソース わかめとツナのサラダ	牛乳 豚肉 大豆 わかめ ツナ	ソフトめん 米油 ハヤシルウ 米粉	にんにく 玉ねぎ セロリー にんじん しめじ トマト キャベツ きゅうり	818	34.1
25	火	ごはん	牛乳	鮭の春色焼き うどの五目きんぴら 春野菜のみそ汁	牛乳 鮭 豚肉 味噌 茎わかめ さつま揚げ 油揚げ	米 米油 砂糖 ノンエッグマヨネーズ じゃがいも	にんじん ごぼう うど かぶ キャベツ えのきたけ 長ねぎ	773	33.7
26	水	ごはん	牛乳	セルフの豚豆キムチ井 切り干し大根の和え物 もずくスープ ヨーグルト	牛乳 豚肉 大豆 味噌 豆腐 もずく ヨーグルト 脱脂粉乳 加糖練乳 寒天	米 米油 砂糖 でん粉 ノンエッグマヨネーズ	しょうが にんにく 玉ねぎ 長ねぎ キムチ たら 切干大根 もやし ほうれん草 にんじん 小松菜	791	30.0
27	木	米粉のアップルチップパン	牛乳	オムレツ リボンマカロニソテー ミートボールの 豆乳クリームシチュー	牛乳 卵 鶏肉 豚肉 大豆 いんげん豆 無調整豆乳	こめ粉パン でん粉 砂糖 米油 マカロニ パン粉 じゃがいも 米粉 タビオカ	りんご にんにく にんじん キャベツ ホールコーン 玉ねぎ しょうが プルーン ブロッコリー	821	34.7
28	金	ごはん	牛乳	白身魚の香味ソースかけ ゆかりあえ 春キャベツのみそ汁	牛乳 ホキ 青大豆 豚肉 さつま揚げ 大豆 味噌	米 米油 砂糖 ごま油	長ねぎ もやし きゅうり にんじん ゆかり粉 玉ねぎ キャベツ	751	30.7

一食平均エネルギー：795 Kcal たんぱく質：30.5 g 脂質：22.9 g 食塩：2.5 g

※ 献立は、食材の入荷状況やO157・ノロウイルスの対策等のため変更する場合があります。

## ※ ご入学・ご進級 おめでとうございます ※

学校給食は、成長期である子どもたちの心身の健全な成長のため、栄養バランスのとれた食事を提供するだけでなく、食に関する正しい知識と望ましい食習慣を身に付けるものでもあります。子どもたちには、毎日の給食を通して、食を学んでほしいと思います。ぜひ、ご家庭でも給食を話題にしてください。

### 学校給食について

上越市食育推進キャラクター  
もぐもぐジョッピー



- ・ 給食は、合併前上越市の中学校の献立により実施し、年間192回を基準回数としています。
- ・ 給食費は、月額5,680円(3月分は5,600円)で、食材費としています。
- ・ 食材は安全性を最優先し、積極的に国産品や地場産物を取り入れています。
- ・ ごはんは上越市産つきあかり100%の無洗米を使用しています。

#### ◇主菜、副菜、汁物◇

文部科学省の学校給食摂取基準に基づき献立を作成しています。郷土食や行事食、各地域の優れた食文化などを取り入れた献立を実施しています。

#### ◇主食◇

ごはん 委託炊飯をしています。  
パン ひと月に2~3回実施。  
パン業者から届きます。  
めん ひと月に3回程度実施。  
めん業者から届きます。

副菜  
主菜

牛乳

主食

汁物

#### ◇牛乳◇

生乳100%の普通牛乳です。  
200mlの紙パックのものです。

#### 【毎月19日は、食育の日】

今年度のテーマ「給食で日本を旅しよう！」  
全国各地にちなんだ料理を味わいましょう。旅の始まりは「上越市」です。

#### 【ふるさと献立】

月に1回実施します。上越市で収穫されたもの、上越市で作られているもの、郷土食など上越市にちなんだ献立が登場します。今月は郷土料理の「のっぺい汁」と、発酵食品を取り入れた献立です。