

学校給食献立表

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
1	月	麦ごはん	牛乳	セルフの甘みそ豚丼 ローストポテト かき卵わかめスープ	牛乳 豚肉 味噌 豆腐 卵 わかめ	米 精麦 米油 砂糖 でん粉 じゃがいも ごま油	しょうが にんにく にんにく 玉ねぎ キャベツ りんご しめじ メンマ 長ねぎ	776	29.6
2	火	若葉 ごはん	牛乳	【子どもの日・八十八夜献立】 いわしのカリカリ焼き ツナ入りグリーンサラダ たけのこのすまし汁	牛乳 かつお節 ツナ 豚肉 いわし かまぼこ 豆腐	米 砂糖 じゃがいも 米粉パン粉 白玉もち 水あめ 菜種油 米油 ごま油 でん粉 玄米粉 パーム油	広島菜 京菜 大根葉 きゅうり キャベツ ブロッコリー えのきたけ にんじん たけのこ ほうれん草 しょうが	760	28.5
8	月	ゆで 中華麺	牛乳	みそラーメンスープ ぎょうざ 茎わかめのごまサラダ	牛乳 豚肉 なたと 味噌 鶏肉 大豆 青大豆 茎わかめ	中華めん 米油 砂糖 ごま油 豚脂 ごま 小麦粉 大豆油	にんにく にんじん キャベツ 玉ねぎ メンマ 長ねぎ とうがらし しょうが きゅうり 切干大根 なら	782	31.5
9	火	ごはん	牛乳	ちくわと大豆の黒糖風味 ゆかりあえ 春かぶのみそ汁	牛乳 ちくわ 大豆 油揚げ 味噌	米 でん粉 小麦粉 米油 黒砂糖 じゃがいも	長ねぎ にんじん もやし だいこん えのきたけ 赤じそ 玉ねぎ かぶ ホールコーン	802	27.0
10	水	麦ごはん	牛乳	エッグカレー こんにやくサラダ	牛乳 豚肉 大豆 大豆ミート うずら卵	米 精麦 じゃがいも 米油 カレールウ ごま油	しょうが にんにく 玉ねぎ にんじん エリンギ キャベツ もやし こんにやく	792	25.9
11	木	丸パン	牛乳	白身魚フライ フルーツサラダ 春野菜のポトフ	牛乳 たら 大豆 鶏肉	丸パン パン粉 米油 砂糖 じゃがいも でん粉 菜種油	キャベツ きゅうり みかん にんじん 玉ねぎ しめじ ブロッコリー	760	29.2
12	金	ごはん	牛乳	肉しゅうまい 切干大根の焼きそば風炒め 豆腐と野菜のスープ 角チーズ	牛乳 鶏肉 豚肉 味噌 大豆 ツナ 豆腐 チーズ	米 パン粉 でん粉 砂糖 豚脂 小麦粉 米油 ごま油	玉ねぎ しょうが ほうれん草 切干大根 にんじん キャベツ ピーマン 白菜 干ししいたけ 長ねぎ	784	29.3
15	月	ソフト麺	牛乳	五目肉うどん汁 肉詰めいなり 野菜のごま塩こうじあえ	牛乳 豚肉 油揚げ 鶏肉 大豆 昆布 焼き豆腐	ソフトめん ごま油 豚脂 小麦粉 ごま でん粉 砂糖	にんじん ごぼう 玉ねぎ しめじ こんにやく 長ねぎ キャベツ ほうれん草	769	34.7
16	火	ごはん	牛乳	サケのカレー焼き 和風マカロニサラダ 新たまねぎのみそ汁	牛乳 サケ 大豆 豆腐 油揚げ ツナ 味噌	米 マカロニ 米油 ノンエッグマヨネーズ	玉ねぎ にんじん キャベツ ホールコーン 小松菜	802	36.9
17	水	ごはん	牛乳	厚揚げとキャベツのみそ炒め ローストチーズポテト 春雨スープ	牛乳 豚肉 厚揚げ 味噌 チーズ なたと わかめ	米 米油 じゃがいも でん粉 春雨 ごま油	しょうが にんじん キャベツ えのきたけ メンマ もやし 長ねぎ	767	26.5
18	木	ごはん	牛乳	さばの香味焼き メンマのごまサラダ じゃがいもとにらのみそ汁	牛乳 さば 厚揚げ 大豆 味噌	米 砂糖 ごま油 ごま じゃがいも	長ねぎ メンマ にんじん もやし ほうれん草 玉ねぎ にら	768	34.3
19	金	ごはん	牛乳	【食育の日献立：愛知県】 チキンのみそカツ キャベツのサラダ きしめん汁	牛乳 鶏肉 豆味噌 味噌 豚肉 なたと 大豆	米 パン粉 小麦粉 砂糖 大豆油 米油 でん粉 きしめん	にんにく にんじん きゅうり キャベツ ホールコーン ごぼう えのきたけ 長ねぎ 玉ねぎ	795	27.4
22	月	ごはん	牛乳	ししゃものマヨ味焼き のり酢あえ 麻婆じゃが	牛乳 ししゃも のり 豚肉 厚揚げ 大豆 味噌	米 でん粉 ごま油 ノンエッグマヨネーズ 米油 じゃがいも 砂糖	にんじん キャベツ なら しょうが にんにく 玉ねぎ 長ねぎ ほうれん草	831	32.9
23	火	ごはん	牛乳	チキンのさっぱりレモンソースかけ じゃがいもの和風サラダ きんぴらみそ汁	牛乳 鶏肉 焼き豆腐 さつま揚げ 大豆 味噌	米 米粉 でん粉 米油 砂糖 ごま油 じゃがいも	にんじん きゅうり キャベツ ホールコーン レモン ごぼう 玉ねぎ しめじ 長ねぎ とうがらし	788	30.4
24	水	麦ごはん	牛乳	うずら卵と春キャベツの中華丼 お豆とツナのサラダ ヨーグルト	牛乳 豚肉 うずら卵 青大豆 ツナ ヨーグルト	米 精麦 米油 砂糖 でん粉 ごま油	しょうが にんにく にんじん 玉ねぎ キャベツ ほうれん草 干ししいたけ もやし メンマ	778	29.9
25	木	黒糖米粉 パン	牛乳	ハンバーグのケチャップソースかけ 春キャベツのソテー オニオンカレースープ	牛乳 鶏肉 豚肉 大豆	黒糖米粉パン 牛脂 でん粉 大豆油 砂糖 米油 じゃがいも	玉ねぎ しょうが にんにく にんじん キャベツ エリンギ アスパラガス ブロッコリー パセリ	775	33.9
26	金	ごはん	牛乳	厚揚げのチリソースがけ たけのこの肉みそそば炒め ふわふわ卵スープ	牛乳 厚揚げ 豚肉 さつま揚げ 味噌 豆腐 卵 わかめ	米 米油 じゃがいも 砂糖 ごま油 パン粉 でん粉	にんにく 長ねぎ にんじん しらたき たけのこ 玉ねぎ しめじ	806	31.4
29	月	ごはん	牛乳	のり香味ふりかけ 豆腐と鶏肉のつくね 野菜とかまぼこのごま酢あえ ミートボール入り和風ポトフ	牛乳 青のり 厚揚げ 鶏肉 豚肉 大豆 豆腐 かまぼこ	米 ごま 砂糖 豚脂 でん粉 じゃがいも パン粉 パーム油	玉ねぎ キャベツ にんじん 切干大根 ホールコーン かぶ しょうが プルーン	782	28.8
30	火	ごはん	牛乳	ちくわのコーンマヨネーズやき もずくのごまチャプチェ ワンタンキムチスープ	牛乳 ちくわ ツナ もずく 豚肉 豆腐 味噌	米 ごま油 砂糖 ノンエッグマヨネーズ ごま ワンタン	クリームコーン パセリ なら にんじん にんにく エリンギ 玉ねぎ メンマ もやし キムチ	768	27.7
31	水	ごはん	牛乳	【ふるさと献立】 めぎすのカレー揚げ おかかあえ 車麩入り五目そばろ煮	牛乳 めぎす 豚肉 かつお節 大豆 厚揚げ	米 米粉 じゃがいも 米油 麩 砂糖 でん粉	にんじん もやし ほうれん草 玉ねぎ こんにやく さやえんどう	793	32.3

一食平均エネルギー：784 Kcal

たんぱく質：30.4 g

脂質：22.0 g

食塩：2.5 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。

【食育の日献立：～給食で日本を旅しよう～愛知県】おいしい名物も、楽しい観光スポットも多く、魅力あふれる愛知県。19日の給食では、「みそカツ」「きしめん」などを味わいましょう。



上越市食育推進キャラクター
もぐもぐジョッピー