

日	曜	献 立 名			使 用 材 料 名			エネルギー Kcal	たん白質 g	脂質 g	塩分 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				
9	火	ごはん	牛乳	【ふるさと献立】 めぎすとだいずのあまからあげ とうなのしおこんぶあえ おはなみのっぺいじる	ぎゅうにゅう めぎす だいず こんぶ かまぼこ	こめ でんぷん じゃがいも こめあぶら さとう	ながねぎ もやし とうな コーン にんじん だいこん ほししいたけ たけのこ こんにゃく	586	22.3	15.5	1.6
10	水	むぎごはん	牛乳	ポークカレー こんにゃくとわかめのサラダ おいわいいちごゼリー	ぎゅうにゅう ぶたにく だいず わかめ とうにゅう	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 キャベツ コーン サラダこんにゃく いちご	641	20.4	16.7	2.0
11	木	ごはん	牛乳	ハンバーグのトマトソース うめおかかあえ ツナとやさいのみそしる	ぎゅうにゅう とりひきにく ぶたひきにく だいず かつおぶし ツナ あつあげ みそ	こめ ラード さとう でんぷん オリーブゆ じゃがいも	たまねぎ にんにく トマト キャベツ こまつな にんじん うめほし	606	24.2	16.9	1.9
12	金	こくとうパン	牛乳	ほきのガーリックマヨやき とうなとコーンのソテー ミネストローネ	ぎゅうにゅう ほき ウィンナー だいず	コッパン くろざとう ノンエッグマヨネーズ こめあぶら じゃがいも さとう	にんにく パセリ にんじん キャベツ とうな コーン たまねぎ エリンギ トマト	594	28.2	20.3	2.5
15	月	ごはん	牛乳	ぎょうざ にんじんのツナいため あつあげのちゅうかに	ぎゅうにゅう ぶたひきにく とりひきにく ツナ ぶたにく あつあげ	こめ ラード こむぎこ だいずあぶら でんぷん こめあぶら じゃがいも さとう こまあぶら	キャベツ たまねぎ いら しょうが にんじん もやし ピーマン メンマ こんにゃく えだまめ	686	25.3	21.7	1.7
16	火	ごはん	牛乳	さばのにばいずやき ごぼうのごまマヨあえ しんたまねぎのみそしる	ぎゅうにゅう さば とうふ あぶらあげ みそ	こめ ごま ノンエッグマヨネーズ	しょうが キャベツ ごぼう にんじん コーン たまねぎ えのきたけ ほうれんそう	639	27.1	22.0	1.7
17	水	ゆでうどん	牛乳	わふうかきたまじる だいずとこさかなのこくとうがらめ ゆかりあえ	ぎゅうにゅう とりひきにく たまご いりだいず かたくちいわし	ゆでうどん でんぷん くろざとう	ごぼう にんじん たまねぎ えのきたけ ながねぎ もやし キャベツ こまつな あかしそ	607	27.8	13.4	1.9
18	木	むぎごはん	牛乳	セルフのもすくそぼろどんぶり じゃがいものケチャップがらめ はるキャベツのみそしる	ぎゅうにゅう ぶたにく もすく だいずクラッシュ あつあげ みそ	こめ おおむぎ こめあぶら さとう じゃがいも	しょうが にんじん たまねぎ ピーマン にんにく えのきたけ キャベツ	583	22.4	15.2	1.7
19	金	アップル こめこパン	牛乳	オムレツのワインソースがけ おはなばたけサラダ はるやさいのとうにゅうシチュー	ぎゅうにゅう たまご とりひき だいず とうにゅう	こめこパン でんぷん さとう ひまわりゆ マカロニ オリーブゆ じゃがいも こめあぶら こめこ	りんご にんじん キャベツ きゅうり コーン たまねぎ かぶ かぶのは	656	27.8	21.4	2.2
22	月	ごはん	牛乳	あつあげのチリソースかけ もやしのごまいため かきたまみそしる	ぎゅうにゅう あつあげ ぶたひきにく とうふ たまご みそ	こめ ごまあぶら さとう こめあぶら ごま じゃがいも	しょうが にんにく ながねぎ にんじん きりほしだいこん もやし いら たまねぎ こまつな	617	24.6	19.7	1.7
23	火	ごはん	牛乳	ししゃものカレーやき のりずあえ にくじゃが	ぎゅうにゅう ししゃも ツナ のり ぶたにく あつあげ	こめ こめあぶら じゃがいも さとう	もやし ほうれんそう にんじん たまねぎ しらたき えだまめ	624	27.6	17.7	1.7
24	水	ソフトめん	牛乳	うずらのたまごいり ごもくあんかけスープ くきわかめのサラダ ヨーグルト	ぎゅうにゅう ぶたにく なると うずらたまご くきわかめ ヨーグルト 加糖練乳 スキムミルク	ソフトめん ごまあぶら でんぷん こめあぶら さとう	しょうが にんじん たまねぎ もやし ほししいたけ ながねぎ キャベツ きゅうり	648	26.4	14.9	2.0
25	木	ごはん	牛乳	ちくわのごまマヨやき うどのおかかきんぴら はるやさいとんじる	ぎゅうにゅう ちくわ さつまあげ あおのり かつおぶし ぶたにく とうふ だいず みそ	こめ ごま ノンエッグマヨネーズ じゃがいも こめあぶら さとう	にんじん こんにゃく やまうど ごぼう たまねぎ かぶ かぶのは キャベツ	596	22.5	15.8	1.9
26	金	ごはん	牛乳	とりのからあげ きりほしだいこんのごますあえ もやしのみそしる	ぎゅうにゅう とりひき あぶらあげ みそ だいず	こめ こめこ でんぷん こめあぶら ごま さとう じゃがいも	しょうが きりほしだいこん キャベツ ほうれんそう コーン にんじん えのきたけ たまねぎ もやし	673	24.8	24.4	1.6
30	火	ごはん	のむ ヨー グル ト	さわらのおこのみやきふうみ たくあんあえ うずらのたまごいり しおこうじスープ	のむヨーグルト スキムミルク さわら かつおぶし あおのり ウィンナー うずらたまご	こめ みずあめ ノンエッグマヨネーズ ごま じゃがいも	マスカット にんじん キャベツ こまつな たくあん だいこん しめじ プロッコリー	578	24.9	15.6	1.8

一食平均エネルギー：622 Kcal

たんぱく質：25.1 g

脂質：18.1 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。



上越市食育推進キャラクター
もくもくジョッピー