

日	曜	献立名		使用材料名			エネルギー	たん白質	
		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	Kcal	g
★ 4日～10日は、「 ^{は、くち} 歯と ^{けんこうしゅうかん} 口の健康週間」です。このことにちなんで、3日～5日の ^{きゅうよく} 給食で、 ^は じょうぶな歯をつくるために、 ^{たいせつ} 大切なことは何かを ^{まな} 学んでいきましょう。									
3	月	ごはん	牛乳	セルフのかみかみどん ローストポテト わかめスープ	牛乳 豚肉 豆腐 わかめ	ごはん 米油 さとう じゃがいも でんぷん ごま ごま油	ごぼう メンマ こんにゃく ピーマン にんにく にんじん たまねぎ 長ねぎ	614	20.4
4	火	^{こめこの} アップルパン	牛乳	いかのガーリックパンこやき コールスローサラダ とうにゅうコーンチャウダー	牛乳 いか ベーコン いんげん豆 豆乳	こめ粉パン オリーブ油 パン粉 米油 さとう じゃがいも 米粉	りんご にんにく きゅうり キャベツ パセリ にんじん たまねぎ コーン	634	30.6
5	水	ゆでうどん	^{はっこう乳} (プレーン)	カレーなんばんじる いわしのカリカリやき のりずあえ	はっこう乳 脱脂粉乳 豚肉 油揚げ いわし のり	うどん さとう でんぷん カレールウ じゃがいも 玄米 なたね油 パーム油 米油 米粉パン粉	にんじん たまねぎ しめじ 長ねぎ しょうが ほうれん草 もやし	624	23.3
6	木	ごはん	牛乳	ぶたにくのにんにくじょうゆかけ きゅうりのごまふうみあえ かぶのみそしる	牛乳 豚肉 豆腐 大豆 みそ	ごはん 米粉 さとう ごま じゃがいも	にんにく きゅうり にんじん キャベツ えのきたけ かぶ	611	26.1
7	金	ごはん	牛乳	あつあげとぶたにくのしおこうじいため こんぶあえ にらたまスープ	牛乳 豚肉 厚揚げ 卵 こんぶ 糸かまぼこ	ごはん ごま油 でんぷん	しょうが キャベツ もやし ほうれん草 にんじん たまねぎ えのきたけ にら	600	24.8
10	月	ごはん	牛乳	セルフのツナそぼろどん なめたけおひたし たまねぎのみそしる	牛乳 大豆 ツナ 豆腐 みそ	ごはん 米油 さとう じゃがいも	にんじん ごぼう しょうが ピーマン キャベツ ほうれん草 なめたけ たまねぎ	623	24.3
11	火	ごはん	牛乳	やさしいしゅうまい チャプチェ とうふのちゅうかに	牛乳 鶏肉 豚肉 なると ツナ 豆腐 大豆たんぱく	ごはん 米油 でんぷん パン粉 さとう 小麦粉 春雨 ごま油 ラード	コーン にんじん ほうれん草 しょうが たまねぎ ピーマン にんにく もやし メンマ にら	648	24.2
12	水	ごはん	牛乳	やきざけ いそあえ しおにくじゃが	牛乳 鮭 のり 豚肉 厚揚げ	ごはん じゃがいも 米油 さとう	もやし ほうれん草 にんじん にんにく たまねぎ こんにゃく	650	28.6
13	木	ごはん	牛乳	ぶたにくとこうやどうふのあげに ごまあえ もずくのみそしる	牛乳 豚肉 高野豆腐 豆腐 もずく みそ	ごはん でんぷん 米粉 米油 さとう じゃがいも ごま	ほうれん草 キャベツ にんじん たまねぎ 長ねぎ	657	26.1
14	金	^{こめこいり} ナン	牛乳	キーマカレー ブロッコリーサラダ	牛乳 豚肉 大豆	小麦粉 米粉 なたね油 米油 グラニュー糖 カレールウ ノンエッグマヨネーズ	にんにく しょうが たまねぎ にんじん セロリー エリンギ トマト キャベツ ブロッコリー コーン	612	26.1
★17日は、 ^{にち} 食育の日 ^{しょくいく} 献立 ^{ひ こんだて} です。 ^{にいがたけん} 新潟県の名物「タレカツ丼」 ^{めいぶつ} 甘辛い ^{どん} しょうゆダレ ^あ に揚げたカツ ^あ をのせた ^{どんりょうり} 丼料理 ^{あじ} を味わいましょう。									
17	月	ごはん	牛乳	〔しょくいくの日 ～にいがたけん～〕 セルフのタレカツどん 上越産キャベツのたくあんあえ たまごいりたけのこじる	牛乳 豚肉 大豆 ツナ 豆腐 卵 みそ	ごはん パン粉 小麦粉 米油 さとう じゃがいも でんぷん	キャベツ きゅうり たくあん たまねぎ にんじん たけのこ さやえんどう	662	26.5
18	火	^{コッペパン}	牛乳	ブルーベリージャム オムレツのラトツイユソース あおだいずサラダ オニオンスープ	牛乳 卵 青大豆 ベーコン	パン さとう タビオカ 大豆油 オリーブ油 ノンエッグマヨネーズ じゃがいも なたね油	ブルーベリー にんにく たまねぎ ブッキーニ なす トマト キャベツ きゅうり にんじん	613	23.5
19	水	^{ゆで} ^{ちゅうかめん}	牛乳	ちゃんぽんスープ ちゅうかあえ てづくりココアカップケーキ	牛乳 豚肉 なると 豆乳	中華めん 米油 でんぷん さとう ごま油 米粉	しょうが にんにく にんじん たまねぎ メンマ キャベツ コーン もやし きゅうり	652	24.3
20	木	ごはん	牛乳	ゆかりごはん ホッケのてりやき きりぼしだいこんとツナのいためもの じゃがいものみそしる	牛乳 ホッケ ツナ 豆腐 油揚げ 大豆 みそ	ごはん ごま油 さとう じゃがいも	赤じそ しょうが にんにく にら にんじん 切干大根 キャベツ たまねぎ	629	27.4
★21日は、ふるさと ^{にち} 献立 ^{こんだて} です。 ^{じょうすさん} 上越産の車麩 ^{くるまふ} 、 ^{のう} 能生の海 ^{うみ} でとれた「めぎす」と ^{じょうすさん} 上越産のキャベツ ^{あじ} を味わいましょう。									
21	金	ごはん	牛乳	〔ふるさとこんだて〕 くるまふのあげに 上越産キャベツとエリンギの ガーリックソテー めぎすのつまれじる	牛乳 ベーコン めぎす 大豆 みそ	ごはん ふ でんぷん 米粉 米油 じゃがいも さとう	にんにく にんじん エリンギ キャベツ アスパラガス たまねぎ ごぼう 長ねぎ	647	22.9
24	月	ごはん	牛乳	はるまき はるさめサラダ ちゅうかスープ	牛乳 豚肉 なると 豆腐	ごはん 大豆油 ラード 春雨 小麦粉 米粉 さとう 米油 ごま油 でんぷん	にんじん たまねぎ 干ししいたけ キャベツ ほうれん草 メンマ 長ねぎ しょうが	681	19.9
25	火	ごはん	牛乳	さばのみそに やみつきキャベツ けんちんじる	牛乳 さば みそ こんぶ 豆腐	ごはん さとう ごま油 じゃがいも	だいこん しょうが キャベツ きゅうり にんじん にんにく 干ししいたけ かぶ ごぼう こんにゃく 長ねぎ	615	26.2
26	水	ソフトめん	牛乳	フレッシュトマトのミートソース カミカミサラダ	牛乳 豚肉 大豆ミート くきわかめ	ソフトめん 米油 米粉 ハヤシルウ さとう	しょうが にんにく にんじん たまねぎ しめじ トマト もやし きゅうり コーン	640	27.4
27	木	ごはん	牛乳	ささかまのおこのみやき たけのこのごまきんぴら かぼちゃのみそしる さくらんぼゼリー	牛乳 笹かまぼこ 青のり 花がつお 豚肉 豆腐 油揚げ 大豆 みそ	ごはん じゃがいも 米油 さとう ノンエッグマヨネーズ ごま でんぷん	にんじん たけのこ こんにゃく さやいんげん かぼちゃ たまねぎ さくらんぼ	658	22.7
28	金	^{むぎ} ごはん	牛乳	セルフのビビンバどん おさつスティック とうふのスープ	牛乳 豚肉 豆腐 なると	ごはん 大麦 さつまいも 米油 さとう ごま油	しらたき にんにく しょうが にんじん ほうれん草 もやし たまねぎ 長ねぎ	638	23.3

一食平均エネルギー：635 Kcal

たんぱく質：24.9 g

脂質：17.8 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。