

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				
3	月	ごはん	牛乳	ちくわのおかかマヨやき ごまゆかりあえ しんじゃがいもとだいこんの そぼろに	ぎゅうにゅう ちくわ かつおぶし ぶたにく あつあげ	こめ ノンエッグマヨネーズ ごま こめあぶら じゃがいも さとう でんぷん	638	22.1	17.6	1.8
4	火	ごはん	牛乳	【カミカミ献立】 ししやものいそべあげ きりぼしだいこんのソースいため とんじる	はっこうにゅう ししやも あおのり さつまあげ ぶたにく うちまめ だいず みそ	こめ こむぎこ ノンエッグマヨネーズ こめあぶら じゃがいも	672	24.9	19.7	1.8
5	水	ごはん	牛乳	てづくりサクサクふりかけ あつあげのあまみそだれ キャベツとブロッコリーの ツナいため さわにわん	あおのり ぎゅうにゅう あつあげ みそ ツナ ぶたにく	こめ パンこ ごま さとう こめあぶら じゃがいも はるさめ	623	23.6	18.5	1.7
10	月	ごはん	牛乳	あつやきたまご ごまおひたし ツナじゃが	あおだいず ぎゅうにゅう たまご ツナ あつあげ	こめ くろまい さとう でんぷん だいずあぶら ごま こめあぶら じゃがいも	650	25.1	20.7	2.2
11	火	ごはん	牛乳	ぶたにくのバーベキューソース いそあえ もやしとあぶらげのみそしる	ぎゅうにゅう ぶたにく のり とうふ あぶらあげ わかめ だいず みそ	こめ さとう でんぷん	601	26.2	16.7	1.9
12	水	ごはん	牛乳	しんじゃがのグラタン フレンチサラダ ミートボールスープ	ぎゅうにゅう ツナ チーズ とりにく	こめこパン じゃがいも こめあぶら こめこ さとう なたねあぶら	596	25.3	18.5	2.3
13	木	ごはん	牛乳	【ふるさと献立】 さわらのしおこうじやき こまつなのうめこんぶあえ ひめたけじる あじさいゼリー	ぎゅうにゅう さわら こんぶ ぶたにく みそ	こめ こめあぶら じゃがいも さとう	634	26.1	15.3	1.8
14	金	ごはん	牛乳	ハンバーグのきのこソースかけ きりぼしだいこんのいために めぎすのつみれじる	ぎゅうにゅう とりにく ぶたにく あぶらあげ めぎす あつあげ みそ だいず	こめ こめあぶら さとう ラード	631	26.8	16.5	2.1
17	月	ごはん	牛乳	セルフのガパオふうライス はるさめサラダ トマトとレタスのたまごスープ	ぎゅうにゅう ぶたにく だいず ベーコン たまご	こめ おおむぎ こめあぶら はるさめ さとう ごまあぶら じゃがいも でんぷん	608	24.4	15.7	2
18	火	ごはん	牛乳	【食育の日 長崎県】 きびなごフライ うらがみそぼろ にゅうめん	ぎゅうにゅう きびなご ぶたにく さつまあげ なると とうふ こんぶ	こめ じゃがいも こめパンこ ごまあぶら さとう ごま そうめん なたねあぶら パームゆ	606	23.2	14.5	1.8
19	水	ごはん	牛乳	チリビーンズ マカロニのレモンふうみサラダ クリームスープ	ぎゅうにゅう ぶたにく だいず ベーコン スキムミルク	コッペパン こめあぶら さとう マカロニ じゃがいも こめこ	614	27.0	20.8	2.3
20	木	ごはん	牛乳	わかめラーメンスープ こんにやくのごまサラダ てづくりチーズむしパン	ぎゅうにゅう ぶたにく なると わかめ チーズ ウインナー	ちゅうかめん さとう こめあぶら ごまあぶら ごま こむぎこ	660	26.3	17.2	2.2
21	金	ごはん	牛乳	やさしいりシュウマイ もやしのナムル ジャージャンどうふ	ぎゅうにゅう とりにく ぶたにく あつあげ みそ	こめ さとう こむぎこ ごま ごまあぶら こめあぶら でんぷん	671	25.5	22.1	1.8
24	月	ごはん	牛乳	セルフのツナコーンそぼろどん ごまずあえ もずくスープ	ぎゅうにゅう ツナ だいず もずく なると とうふ	こめ こめあぶら さとう ごま ごまあぶら	618	23.9	18.9	1.8
25	火	ごはん	牛乳	さばのうめみそやき ひじきとだいずのいりに なすのみそしる	ぎゅうにゅう さば みそ だいず ひじき ちくわ あつあげ	こめ さとう ごま こめあぶら じゃがいも	652	29.0	19.3	1.9
26	水	ごはん	牛乳	ぶたにくのあおじそいため あおのりローストポテト かきたましおこうじスープ	ぎゅうにゅう ぶたにく みそ あおのり たまご あぶらあげ	こめ こめあぶら さとう でんぷん じゃがいも	641	24.6	17.7	1.6
27	木	ソフトめん	牛乳	スタミナキムチスープ こくとうきなこまめ あおなのおひたし	ぎゅうにゅう ぶたにく いりだいず きなこ	ソフトめん こめあぶら でんぷん ごま くろさとう	606	27.7	15.3	1.7
28	金	ごはん	牛乳	スパイスキーマカレー かみかみだいずサラダ ヨーグルト	ぎゅうにゅう ぶたにく だいず あおだいず わかめ ヨーグルト	こめ おおむぎ こめあぶら じゃがいも カレーウ こめこ ごま さとう	728	25.0	18.9	2.0

一食平均エネルギー：636 Kcal たんぱく質：25.4 g 脂質：18.0 g 食塩：1.9 g

6月13日 ふるさと献立

今日は上越の郷土料理のひとつ「姫竹汁」が登場します。上越地方では、ネマガリダケやヒメタケと呼ばれるチシマザサの新芽を汁に入れて食べる習慣があります。給食では豚肉やじゃがいも、たまねぎなどを入れた姫竹汁が登場します。上越の郷土料理を味わいましょう。

※食材の入荷状況や感染症対策等のため、献立が変更になることがあります。

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				
3	月	ごはん	牛乳	ちくわのおかかマヨやき ごまゆかりあえ しんじゃがいもとだいこんの そぼろに	ぎゅうにゅう ちくわ かつおぶし ぶたにく あつあげ	こめ ノンエッグマヨネーズ ごま こめあぶら じゃがいも さとう でんぶん	649	23.0	18.5	1.8
4	火	ごはん	牛乳	【カミカミ献立】 ししやもフライ きりぼしだいこんのソースいため とんじる	ぎゅうにゅう ししやも さつまあげ ぶたにく うちまめ みそ	こめ こむぎこ パンこ こめあぶら じゃがいも	657	24.7	18.0	1.8
5	水	ごはん	牛乳	てづくりサクサクふりかけ あつあげのあまみそだれ キャベツのツナいため さわにわん	あおのり ぎゅうにゅう あつあげ みそ ツナ ぶたにく	こめ パンこ ごま さとう こめあぶら ふ はるさめ	623	24.0	18.9	1.7
6	木	ゆでうどん	はっこうにゅう	さんさいうどんじる カレーポテトビーンズ わかめサラダ	はっこうにゅう ぶたにく あぶらあげ こんぶ だいず わかめ	ゆでうどん さとう でんぶん じゃがいも こめあぶら	617	22.9	9.8	2.2
7	金	ごはん	牛乳	たらのこうそうパンこやき キャベツとブロッコリーのソテー みそストローネ	ぎゅうにゅう たら ベーコン ぶたにく だいず みそ	こめ ノンエッグマヨネーズ パンこ こめあぶら じゃがいも マカロニ	619	27.1	15.4	1.6
10	月	あじさいごはん	牛乳	あつやきたまご ごまおひたし ツナじゃが	あおだいず ぎゅうにゅう たまご ツナ あつあげ	こめ くらまい さとう でんぶん ごま こめあぶら じゃがいも だいずあぶら	650	25.1	20.7	2.2
11	火	ごはん	牛乳	ぶたにくのバーベキューソース いそあえ もやしとあぶらあげのみそしる	ぎゅうにゅう ぶたにく のり あぶらあげ わかめ みそ	こめ さとう でんぶん ふ	590	25.1	15.8	1.9
12	水	アップル こめこパン	牛乳	しんじゃがのグラタン コロコロサラダ ミートボールスープ	ぎゅうにゅう ツナ チーズ あおだいず とりにく	こめこパン じゃがいも こめあぶら こめこ さとう なたねあぶら	604	26.2	19.1	2.3
13	木	ごはん	牛乳	【ふるさと献立】 さわらのしおこうじやき こまつなのうめこんぶあえ ひめたけじる あじさいゼリー	ぎゅうにゅう さわら こんぶ ぶたにく みそ	こめ こめあぶら じゃがいも さとう	634	26.1	15.3	1.8
14	金	ごはん	牛乳	ハンバーグのきのこソースかけ きりぼしだいこんのいために めぎすのつまれじる	ぎゅうにゅう とりにく ぶたにく あぶらあげ めぎす あつあげ みそ	こめ でんぶん こめあぶら さとう ラード	624	26.2	16.2	2.1
17	月	むぎごはん	牛乳	セルフのガパオふうライス はるさめサラダ トマトとレタスのたまごスープ	ぎゅうにゅう ぶたにく だいず ベーコン たまご	こめ おおむぎ こめあぶら はるさめ さとう ごまあぶら じゃがいも でんぶん	608	24.5	15.8	2.0
18	火	ごはん	牛乳	【食育の日 長崎県】 きびなごフライ うらがみそぼろ にゅうめん	ぎゅうにゅう きびなご ぶたにく さつまあげ なると とうふ こんぶ	こめ じゃがいも こめパンこ ごまあぶら さとう ごま そうめん なたねあぶら パームゆ	606	23.2	14.5	1.8
19	水	コッペパン	牛乳	チリビーンズ マカロニのレモンふうみサラダ クリームスープ	ぎゅうにゅう ぶたにく だいず ベーコン スキムミルク	コッペパン こめあぶら さとう マカロニ じゃがいも こめこ	606	26.6	20.4	2.3
20	木	ゆで ちゅうかめん	牛乳	わかめラーメンスープ こんにゃくのごまサラダ てづくりチーズむしパン	ぎゅうにゅう ぶたにく なると わかめ チーズ	ちゅうかめん さとう こめあぶら ごまあぶら ごま こむぎこ	647	25.9	16.1	2.1
21	金	ごはん	牛乳	コーンしゅうまい もやしのナムル ジャージャンどうふ	ぎゅうにゅう たら とうふ ぶたにく あつあげ みそ	こめ パンこ こむぎこ さとう ごま ラード ごまあぶら こめあぶら でんぶん	654	24.8	19.4	1.8
24	月	ごはん	牛乳	セルフのツナコーンそぼろどん ごまずあえ もずくスープ	ぎゅうにゅう ツナ だいず もずく なると とうふ	こめ こめあぶら さとう ごま ごまあぶら	622	24.3	19.1	1.8
25	火	ごはん	牛乳	さばのうめみそやき ひじきとだいずのいりに たまねぎとじゃがいものみそしる	ぎゅうにゅう さば みそ だいず ひじき ちくわ あつあげ	こめ さとう ごま こめあぶら じゃがいも	642	28.2	19.0	1.9
26	水	ごはん	牛乳	ぶたにくのあおじそいため あおのりローストポテト かきたましおこうじスープ	ぎゅうにゅう ぶたにく みそ あおのり たまご あぶらあげ	こめ こめあぶら さとう でんぶん じゃがいも	641	24.6	17.7	1.6
27	木	ソフトめん	牛乳	スタミナキムチスープ こくとうきなこまめ あおなのおひたし	ぎゅうにゅう ぶたにく だいず きなこ	ソフトめん こめあぶら でんぶん くらごとう	600	28.2	14.1	1.7
28	金	むぎごはん	牛乳	スパイスキーマカレー かみかみだいずサラダ ヨーグルト	ぎゅうにゅう ぶたにく だいず あおだいず わかめ ヨーグルト	こめ おおむぎ こめあぶら じゃがいも カレールウ こめこ ごま さとう	728	25.0	18.9	2.0

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				
3	月	ごはん	牛乳	ちくわのおかかマヨやき ごまゆかりあえ しんじゃがいもとだいこんの そぼろに	ぎゅうにゅう ちくわ かつおぶし ぶたにく あつあげ	こめ ノンエッグマヨネーズ ごま あぶら さとう じゃがいも でんぷん	633	21.8	17.3	1.8
4	火	ごはん	牛乳	【カミカミ献立】 ししやものいそべあげ きりぼしだいこんのソースいため うちまめいりとんじる	ぎゅうにゅう ししやも あおのり さつまあげ ぶたにく うちまめ だいず みそ	こめ こむぎこ ノンエッグマヨネーズ あぶら じゃがいも	674	24.9	19.8	1.8
5	水	ごはん	牛乳	てづくりサクサクふりかけ あつあげのあまみそだれ キャベツのツナいため さわにわん	あおのり ぎゅうにゅう ツナ あつあげ みそ かつおぶし ぶたにく	こめ パンこ ごま さとう あぶら はるさめ	634	24.7	20.2	1.8
6	木	ゆでうどん	のむ ヨーグルト	さんさいじる カレーポテトビーンズ わかめサラダ	のむヨーグルト ぶたにく あぶらあげ だいず わかめ	ゆでうどん さとう じゃがいも あぶら でんぷん	603	23.3	8.7	2.2
7	金	ごはん	牛乳	たらのこうそうパンこやき キャベツとブロッコリーのソテー みそストローネ	ぎゅうにゅう たら ベーコン ぶたにく だいず みそ	こめ ノンエッグマヨネーズ パンこ あぶら じゃがいも	618	26.9	15.7	1.7
10	月	あじさい ごはん	牛乳	あつやきたまご ごまおひたし ツナじゃが	あおだいず ぎゅうにゅう たまご ツナ あつあげ	こめ くるまい さとう でんぷん あぶら じゃがいも ごま だいずあぶら	653	26.7	18.9	2.3
11	火	ごはん	牛乳	ぶたにくのバーベキューソース いそあえ もやしとあぶらあげのみそしる	ぎゅうにゅう みそ ぶたにく のり とうふ わかめ あぶらあげ だいず	こめ さとう でんぷん	608	27.4	17.5	1.8
12	水	アップル こめこパン	牛乳	しんじゃがのグラタン フレンチサラダ ミートボールスープ	ぎゅうにゅう ツナ チーズ とりにく	こめこパン じゃがいも あぶら こめこ さとう なたねあぶら	598	26.0	19.1	2.2
13	木	ごはん	牛乳	【ふるさと献立】 さわらのしおこうじやき こまつなのうめこんぶあえ ひめたけじる あじさいゼリー	ぎゅうにゅう さわら こんぶ ぶたにく みそ	こめ あぶら じゃがいも さとう	632	25.9	15.3	1.8
14	金	ごはん	牛乳	ハンバーグのきのこソースかけ きりぼしだいこんのいために めぎすのつまれじる	ぎゅうにゅう とりにく ぶたにく あぶらあげ めぎす あつあげ みそ だいず	こめ でんぷん あぶら ごまあぶら ラード さとう	627	26.6	16.4	2.0
17	月	むぎごはん	牛乳	セルフのガパオふうライス はるさめサラダ トマトとレタスのたまごスープ	ぎゅうにゅう ぶたにく だいず ベーコン たまご	こめ おおむぎ あぶら ごまあぶら はるさめ さとう じゃがいも でんぷん	611	24.0	17.0	1.9
18	火	ごはん	牛乳	【食育の日 長崎県】 きびなごフライ うらがみそぼろ にゅうめん	ぎゅうにゅう きびなご ぶたにく さつまあげ なんと とうふ	こめ こめパンこ あぶら ごまあぶら さとう ごま そうめん パームゆ なたねあぶら	630	23.7	17.1	1.7
19	水	コッペパン	牛乳	チリビーンズ マカロニのレモンふうみサラダ クリームスープ	ぎゅうにゅう ぶたにく だいず ベーコン しろいんげんまめ	コッペパン あぶら さとう マカロニ じゃがいも こめこ	614	26.6	20.8	2.2
20	木	ちゅうかめん	牛乳	わかめラーメンスープ こんにやくのごまサラダ てづくりチーズむしケーキ	ぎゅうにゅう ぶたにく なんと わかめ チーズ ウインナー	ちゅうかめん さとう あぶら ごまあぶら ごま こむぎこ	662	26.4	17.4	2.2
21	金	ごはん	牛乳	コーンしゅうまい もやしのナムル ジャージャンどうふ	ぎゅうにゅう たら とうふ ぶたにく あつあげ みそ	こめ でんぷん パンこ こむぎこ さとう ごま ごまあぶら あぶら	656	24.9	19.3	1.8
24	月	むぎごはん	牛乳	セルフのツナコーンそぼろどん ごまずあえ もずくスープ	ぎゅうにゅう ツナ だいず もずく なんと とうふ	こめ あぶら さとう ごま ごまあぶら	619	23.3	20.0	1.8
25	火	ごはん	牛乳	さばのうめマヨやき ひじきとだいずのいりに なすのみそしる	ぎゅうにゅう さば みそ だいず ひじき ちくわ あつあげ	こめ ノエッグマヨネーズ さとう あぶら じゃがいも ふ	654	27.2	20.3	1.9
26	水	ごはん	牛乳	ぶたにくのあおじそいため あおのりローストポテト しおこうじスープ	ぎゅうにゅう ぶたにく みそ あおのり とうふ	こめ あぶら さとう でんぷん じゃがいも	623	24.5	16.2	1.5
27	木	ソフトめん	牛乳	スタミナキムチスープ だいずとこざかなの こくとうがらめ あおなのおひたし ヨーグルト	ぎゅうにゅう ぶたにく だいず かたくちいわし ヨーグルト	ソフトめん あぶら くろざとう	632	29.6	14.4	1.8
28	金	むぎごはん	牛乳	スパイスキーマカレー かみかみだいずサラダ	ぎゅうにゅう ぶたにく だいず あおだいず わかめ	こめ おおむぎ あぶら じゃがいも カレールウ こめこ ごま さとう	659	22.3	18.9	1.9

一食平均エネルギー：632 Kcal

たんぱく質：25.3 g

脂質：17.5 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。