

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	ごはん	牛乳	にくだんごのすぶたふう ちゅうかあえ メンマのスープ	牛乳 鶏肉 豚肉 大豆たんぱく わかめ 豆腐	ごはん さとう なたね油 じゃがいも 米油 でんぷん ごま油	たまねぎ にんにく しょうが にんじん ピーマン キャベツ ほうれん草 メンマ 長ねぎ	646	22. 2
2	火	ごはん	牛乳	だしまきたまごの しょうがじょうゆがけ ごまおひたし なつののっぺいじる	牛乳 卵 ちくわ 厚揚げ	ごはん さとう でんぷん なたね油 ごま じゃがいも 大豆油	しょうが ブロッコリー キャベツ にんじん 干ししいたけ こんにゃく とうがん さやいんげん	607	23. 0
3	水	ごはん	牛乳	さけのしおこうじやき あつあげときりぼしだいこんの うまからいため おくらとかぼちゃのみそしる	牛乳 さけ ベーコン 厚揚げ 油揚げ みそ	ごはん 米油 さとう	にんじん 切干大根 たまねぎ オクラ かぼちゃ	632	29. 4
☆沖縄には昔から「ぬちぐすい（命の薬）」という考え方があります。「普段の食事で病気を直したり予防したりできる 栄養バランスのよい食事」のこことです。今日は、沖縄の学校給食で食べられている「もずくそばろ井」と、食堂の 定番メニュー、具だくさんの「うちなーみそ汁」を味わいましょう。									
4	木	ごはん	牛乳	【 食育の日 こんだて 沖縄県】 セルフのもずくツナそばろどん ローストポテト たまごいりうちなーみそしる	牛乳 ツナ 大豆 もずく 豚肉 豆腐 卵 みそ	ごはん 米油 さとう でんぷん じゃがいも	にんじん たまねぎ ピーマン しょうが しめじ 小松菜 葉ねぎ	662	25. 5
☆七夕にちなみ、星や天の川をイメージしたこんだてです。願い事を思い浮かべながらいただきますししょう。									
5	金	ごはん	牛乳	【 たなばた こんだて】 ほしのハンバーグ きらきらあまのがわソース コールスローサラダ そうめんじる たなばたゼリー	牛乳 鶏肉 豚肉 大豆たんぱく かまぼこ	ごはん さとう 米油 でんぷん そうめん 水あめ ラード	たまねぎ にんにく しょうが にんじん 黄ピーマン キャベツ きゅうり コーン えのきたけ ひゅうがなつ	628	20. 5
8	月	ごはん	牛乳	のりのつくだに あげコーンしゅうまい じゃがいもとズッキーニのソテー トマトとたまごのスープ	のり 牛乳 たら 豆腐 大豆たんぱく ベーコン 小麦たんぱく 卵 糸かまぼこ	ごはん 水あめ さとう パン粉 小麦粉 ラード 米油 でんぷん じゃがいも	コーン にんじん キャベツ ズッキーニ たまねぎ えのきたけ トマト 長ねぎ	608	19. 8
9	火	こめこの こくとうパン	牛乳	なすとペンネの とうにゅうシュレッドやき フレンチサラダ ウインナーのスープ	牛乳 ツナ 豆乳シュレッド ウインナー	こめ粉パン 黒ざとう 米油 ペンネ じゃがいも	にんにく たまねぎ なす トマト コーン キャベツ きゅうり にんじん エリンギ パセリ	630	23. 6
10	水	ゆで ちゅうかめん	牛乳	わかめラーメン いわしのカリカリやき きゅうりともやしのごまナムル	牛乳 豚肉 なんと わかめ いわし	中華めん ごま油 さとう 水あめ 玄米 じゃがいも でんぷん 米粉パン粉 なたね油 パーム油 米油 ごま	メンマ にんにく しょうが にんじん たまねぎ 長ねぎ きゅうり もやし	669	29. 0
11	木	ごはん	牛乳	セルフのタコライス あおだいずのマヨサラダ なすのカレースープ	牛乳 豚肉 大豆 青大豆 ベーコン	ごはん 米油 さとう 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 キャベツ コーン ほうれん草 なす	608	23. 3
☆7月12日は「上越市防犯の日」です。防犯の合言葉「いかのおすし」にちなんだ献立が登場します。 いか料理を食べながら、いざという時の対応を覚えましょう。									
12	金	ごはん	牛乳	【 ほうはんのひ こんだて】 いかのしおからあげ こんぶあえ とうがんいりとんじる	牛乳 いか こんぶ 豚肉 豆腐 みそ	ごはん さとう でんぷん 米粉 米油 ごま油 じゃがいも	にんにく もやし キャベツ きゅうり にんじん たまねぎ とうがん こんにゃく	639	28. 2
16	火	ごはん	牛乳	さばのこうみやき ゆかりあえ じゃがいものみそしる	牛乳 さば 豆腐 わかめ みそ	ごはん ごま油 じゃがいも	しょうが 長ねぎ キャベツ きゅうり にんじん 赤じそ	599	25. 4
17	水	ソフトめん	牛乳	ジャージャーめん くきわかめサラダ	牛乳 豚肉 大豆 みそ くきわかめ	ソフトめん 米油 でんぷん ごま油 ごま	しょうが にんにく にんじん たまねぎ 干ししいたけ エリンギ たけのこ にら きゅうり もやし	621	29. 0
☆今が旬！毎年大好評のこの日がやってきました。 上越でとれたおいしい枝豆を、塩ゆでいただきますししょう！									
						上越市食育推進キャラクター 「もぐもぐジョッピー」			
18	木	むぎごはん	牛乳	【 ふるさと こんだて】 なつやさいカレー こんにゃくサラダ 上越のいいえだまめ	牛乳 豚肉	ごはん 大麦 米油 じゃがいも カレールウ	にんにく しょうが たまねぎ にんじん かぼちゃ なす トマト キャベツ きゅうり こんにゃく コーン えだまめ	653	20. 4
19	金	ごはん	牛乳	あつあげのチリソースがけ にんじんしりしり いわしのつみれじる	牛乳 厚揚げ ツナ いわし たら 打ち豆 大豆 みそ	ごはん ごま油 さとう 米油 なたね油 でんぷん	しょうが 長ねぎ にんじん もやし えのきたけ たまねぎ	650	27. 3
22	月	ごはん	牛乳	たらとこやどうふのあげに やみつぎごまきゅうり ごもくみそしる	牛乳 たら 高野豆腐 青のり 油揚げ みそ	ごはん でんぷん コーンフラワー 米粉 米油 さとう ごま油 ごま じゃがいも	きゅうり キャベツ にんにく にんじん たまねぎ ほうれん草	647	24. 3
23	火	ごはん	牛乳	チンジャオロースー ガーリックポテト ちゅうかスープ	牛乳 豚肉 豆腐 糸かまぼこ	ごはん 米油 さとう でんぷん じゃがいも オリーブ油 ごま油	しょうが たけのこ ピーマン 赤ピーマン しらたき にんにく にんじん たまねぎ 長ねぎ	608	22. 8
24	水	むぎごはん	牛乳	ハヤシライス ひじきサラダ	牛乳 豚肉 ひじき	ごはん 大麦 米油 じゃがいも ハヤシルウ さとう	にんにく しょうが にんじん たまねぎ エリンギ トマト キャベツ コーン	639	20. 1
25	木	ごはん	牛乳	ツナコーンカレー あおだいずサラダ	牛乳 ツナ 青大豆	ごはん 米油 じゃがいも カレールウ	しょうが にんにく たまねぎ にんじん コーン キャベツ きゅうり	669	20. 0