

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		
14	火	麦ごはん	牛乳	ミートボールハヤシライス こんにゃくとわかめのサラダ みかんゼリー	牛乳 鶏肉 大豆 わかめ	米 大麦 米油 砂糖 じゃがいも ハヤシルウ 米粉 ごま油 ごま	しょうが にんにく 玉ねぎ にんじん しめじ トマト コーン こんにゃく キャベツ みかん	851	25.9
15	水	丸パン	発酵乳 (マスカット)	焼きキャベツメンチカツ コールスローサラダ みそストローネ	発酵乳 鶏肉 豚肉 大豆 ウインナー 大豆 みそ	丸パン 水あめ でんぷん 米油 砂糖 じゃがいも ラード 米粉	キャベツ 玉ねぎ ブロッコリー コーン にんにく 大根 にんじん エリンギ トマト パセリ	733	30.6
16	木	ごはん	牛乳	さばの塩焼き だいこんのきんぴら かき卵みそ汁	牛乳 さば さつま揚げ 卵 わかめ みそ	米 米油 砂糖 ごま じゃがいも	にんじん 大根 こんにゃく さやいんげん 玉ねぎ えのきたけ	749	32.4
17	金	麦ごはん	牛乳	中華あんかけライス のり塩キャベツ 高野豆腐の कोरोコロ揚げ	牛乳 豚肉 なんと うずら卵 青のり 高野豆腐 きな粉 のり	米 大麦 米油 でんぷん ごま油 砂糖	しょうが にんにく にんじん 玉ねぎ メンマ 干ししいたけ 白菜 小松菜 もやし キャベツ	788	26.8
☆学校給食週間（20 日～24 日） テーマ「上越の魅力再発見！～上越市合併20周年～」 今年は、上越市の大合併から２０年が経ちます。そこで今年の給食週間では、上越で昔から食べられてきた食品を取り入れた献立を 考えました。上越市特有の気候や環境から生まれた食品を味わい、上越の食のすばらしさを知りましょう。									
20	月	ごはん	牛乳	【上越と保存食の関係について知ろう】 セルフの鮭そぼろ丼 切干大根のごま酢あえ のっぺい汁	牛乳 高野豆腐 鮭 青大豆 みそ 鶏肉 ちくわ 厚揚げ	米 米油 砂糖 ごま ごま油 さといも でんぷん	しょうが にんじん 玉ねぎ 切干大根 キャベツ 小松菜 大根 干ししいたけ こんにゃく 長ねぎ 枝豆	741	31.4
21	火	ごはん	牛乳	【上越と大豆・みその関係について知ろう】 厚揚げと大豆のみそケチャップがらめ みそドレッシングサラダ じゃがいもとわかめのみそ汁	牛乳 厚揚げ 大豆 みそ ツナ 油揚げ わかめ	米 米油 砂糖 じゃがいも	キャベツ ブロッコリー コーン 大根 長ねぎ	756	27.8
22	水	ごはん	牛乳	【上越と米関係や、米の魅力について知ろう】 手作りサクサクふりかけ 鶏肉の甘辛焼き 米粉マカロニのサラダ 米団子入りスープ	青のり 牛乳 鶏肉 ツナ なんと	米 米パン粉 ごま 砂糖 米油 米粉 米粉マカロニ 米団子 ごま油	しょうが にんにく キャベツ 小松菜 コーン レモン汁 もやし 玉ねぎ メンマ 長ねぎ	805	30.8
23	木	ごはん	牛乳	【上越とサメの関係について知ろう】 サメたれカツ アスパラ菜の昆布和え 打ち豆のみそ汁	牛乳 さめ 昆布 豆腐 打ち豆 みそ	米 小麦粉 パン粉 米油 砂糖 じゃがいも	にんじん キャベツ もやし アスパラ菜 大根 しめじ 長ねぎ	813	32.2
24	金	ソフト麺	牛乳	【上越と発酵食品の関係について知ろう】 発酵のまち上越のうどんスープ ゆかり和え 甘酒入り米粉ココア蒸しパン	牛乳 鶏肉 豆乳 みそ	ソフトめん 米油 ごま 酒かす 米粉 砂糖 甘酒 ココア	しょうが にんにく にんじん 玉ねぎ 白菜 長ねぎ もやし キャベツ 小松菜 赤しそ	835	33.7
27	月	ごはん	牛乳	ししゃもフリッター のり酢あえ あまみそそぼろ肉じゃが	牛乳 ししゃも 青のり のり 豚肉 大豆 厚揚げ みそ	米 小麦粉 でんぷん 砂糖 じゃがいも 米油 米粉	もやし 小松菜 にんじん 玉ねぎ こんにゃく さやいんげん	784	30.3
28	火	ごはん	牛乳	やみつきちキン 白雪和え カレースープ	牛乳 鶏肉 豆腐 豚肉	米 砂糖 ごま油 ノンエッグマヨネーズ ごま 米油 じゃがいも カレールウ	にんにく しょうが キャベツ 小松菜 コーン 玉ねぎ にんじん しめじ	780	33.8
29	水	こくとうパン	牛乳	じゃがいものマヨネーズ焼き 青大豆サラダ だいこんのコンソメスープ	牛乳 豚肉 大豆 わかめ 青大豆 ハム	コッペパン 黒砂糖 米油 じゃがいも ノンエッグマヨネーズ 砂糖 マカロニ	玉ねぎ キャベツ コーン 大根 にんじん 小松菜	779	28.7
30	木	ごはん	牛乳	めぎすの五目つくね もやしのごま炒め うずらの卵入り中華わかめスープ ヨーグルト	牛乳 めぎす 豆腐 みそ ひじき ツナ うずら卵 なんと わかめ ヨーグルト	米 砂糖 でんぷん パン粉 ごま油 米油 ごま	長ねぎ しょうが にんじん 切干大根 もやし にら 玉ねぎ メンマ	807	33.0
31	金	ごはん	牛乳	厚焼き玉子 ひじきと大豆の炒り煮 ツナと野菜のみそ汁	牛乳 卵 大豆 ひじき 油揚げ ツナ 豆腐 みそ	米 砂糖 でんぷん 米油 なたね油	にんじん こんにゃく 玉ねぎ 小松菜 白菜	765	30.5

一食平均エネルギー：785 Kcal

たんぱく質：30.6 g

脂質：22.3 g

食塩：2.5 g

★献立は、食材の入荷状況や0-157・ノロウイルス対策等のため変更する場合があります。

★今月の吉川野菜は、アスパラ菜、長ねぎです。