

日 曜		献 立 名			使 用 材 料 名			エネルギー	たん白質	脂質	塩分
		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	g	g
9	水	ごはん	牛乳	セルフのやきにくどん とうなのツナあえ もずくのみそしる	ぎゅうにゅう ぶたにく ツナ あつあげ もずく みそ だいず	こめ こめあぶら はるさめ さとう ごま でんぶん じゃがいも	しょうが にんにく にんじん たまねぎ はねぎ とうな コーン キャベツ ながねぎ	622	27.1	19.0	1.9
10	木	ごはん	牛乳	ししゃものあおのりやき マヨこんぶあえ にくじゃが	ぎゅうにゅう ししゃも あおのり こんぶ ぶたにく あつあげ	こめ ノエッグマヨネーズ じゃがいも こめあぶら さとう	キャベツ にんじん こまつな たまねぎ しらたき さやいんげん	610	26.0	19.0	1.8
11	金	わかめごはん	牛乳	【お花見・ふるさと献立】 あつあげのみそマヨやき のりずあえ こめだんごいり おはなみのっぺいじる	わかめ ぎゅうにゅう あつあげ みそ ツナ のり かまぼこ	こめ ノエッグマヨネーズ じゃがいも こめだんご でんぶん みずあめ	もやし こまつな にんじん だいこん ほししいたけ こんにゃく たけのこ	617	20.7	16.9	2.3
14	月	ごはん	牛乳	ハンバーグのワインソースかけ とうなとマカロニのソテー しおこうじポトフ	ぎゅうにゅう ぶたにく とりにく ツナ ウインナー	こめ マカロニ ラード こめあぶら じゃがいも	たまねぎ とうな キャベツ にんじん だいこん ブロッコリー	608	22.7	16.5	1.9
15	火	麦ごはん	牛乳	ポークカレー かみかみサラダ おいおいクレープ	ぎゅうにゅう ぶたにく だいず あおだいず くきわかめ とうにゅう	こめ おおむぎ こめあぶら じゃがいも カレーウ こめこ ごま さとう	しょうが にんにく たまねぎ にんじん コーン キャベツ いちご	683	21.9	22.0	2.8
16	水	ごはん	牛乳	【げんえんのひこんだて】 さばのソースやき しおこうじのさっぱりあえ けんちんじる	ぎゅうにゅう さば みそ かまぼこ あつあげ	こめ さとう こめあぶら ごま じゃがいも ごまあぶら	しょうが きりぼしだいこん キャベツ こまつな レモン ごぼう にんじん だいこん しめじ ながねぎ	600	26.3	18.0	1.9
17	木	ゆでちゅうかめん	牛乳	しょうゆラーメンスープ コーンしゅうまい わかめとみかんのあまずあえ	ぎゅうにゅう ぶたにく なると たら わかめ だいず	ちゅうかめん さとう こめあぶら パンこ こむぎこ ラード でんぶん	メンマ にんじん たまねぎ もやし ながねぎ しょうが コーン キャベツ きゅうり みかん	608	26.3	13.9	2.3
18	金	ごはん	牛乳	いわしのカリカリやき はるさめサラダ とうふのちゅうかに	ぎゅうにゅう いわし ぶたにく とうふ	こめ さとう みずあめ じゃがいも はるさめ ごまあぶら こめあぶら でんぶん こめパンこ	しょうが もやし にんじん こまつな にんにく たまねぎ メンマ ほししいたけ はねぎ	611	24.9	18.2	1.6
21	月	ごはん	牛乳	ぶたにくとキャベツの ごまみそいため あおのりフレンチポテト ちゅうかふうごもくたまごスープ	ぎゅうにゅう ぶたにく あつあげ みそ あおのり なると たまご	こめ こめあぶら ごま じゃがいも でんぶん ごまあぶら	しょうが キャベツ たまねぎ にんじん メンマ こまつな もやし えのきたけ ながねぎ	611	25.1	19.4	2.0
22	火	ごはん	発酵乳 (プレーン)	さめのたつたあげ ひじきとだいずのいりに はるやさのみそしる	はっこうにゅう さめ だいず ひじき さつまあげ あつあげ みそ	こめ さとう こめこ でんぶん こめあぶら じゃがいも	しょうが にんじん こんにゃく かぶ かぶのは キャベツ	617	25.8	14.2	1.9
23	水	アップル こめこパン	牛乳	オムレツ フレンチマカロニサラダ はるいろクリームスープ	ぎゅうにゅう たまご とりにく しろいんげんまめ	こめこパン さとう マカロニ こめあぶら じゃがいも こめこ でんぶん	りんご にんじん キャベツ コーン たまねぎ かぶ かぶのは	612	27.0	21.1	2.2
24	木	ソフトめん	牛乳	わふうじる カレーまめ ごまゆかりあえ	ぎゅうにゅう とりにく あぶらあげ こんぶ だいず	ソフトめん でんぶん こめあぶら さとう ごま	ごぼう にんじん たまねぎ えのきたけ こまつな キャベツ きゅうり もやし あかしそ	631	29.0	17.7	1.9
25	金	ごはん	牛乳	さわらのおこのみやきふうみ にんじんのカラフルいため こまつなとあつあげのみそしる	ぎゅうにゅう さわら かつおぶし あおのり ぶたにく あつあげ だいず みそ	こめ ノエッグマヨネーズ こめあぶら	にんじん もやし ピーマン たまねぎ だいこん えのきたけ こまつな	617	28.1	21.2	1.8
28	月	ごはん	牛乳	セルフのとうなとツナの そぼろどん ローストコーンポテト キャベツのみそしる	ぎゅうにゅう ツナ だいず あつあげ みそ	こめ こめあぶら さとう ごま じゃがいも	たまねぎ とうな ごぼう コーン にんじん キャベツ えのきたけ	606	24.0	18.1	1.6
30	水	ごはん	牛乳	とりにくのしおからあげ きりぼしパンサンスー わかめとたまねぎのみそしる	ぎゅうにゅう とりにく あぶらあげ わかめ みそ	こめ こめこ でんぶん こめあぶら ごまあぶら さとう じゃがいも	しょうが にんにく もやし こまつな にんじん きりぼしだいこん たまねぎ えのきたけ	618	23.3	21.0	1.9

一食平均エネルギー：618 Kcal たんぱく質：25.2 g 脂質：18.4 g 食塩：2.0 g

☆献立は、食材量の入荷状況や0157・ノロウィルス対策などのため変更する場合があります。

日	曜	献立名			使用材料名			エネルギー	たん白質	脂質	塩分
		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	g	g
8	火	ごはん	牛乳	セルフのやきにくどん とうなのツナあえ もずくのみそしる	ぎゅうにゅう ぶたにく だいず ツナ あつあげ もずく みそ	こめ こめあぶら はるさめ さとう ごま でんぶん じゃがいも	しょうが にんにく にんじん たまねぎ はねぎ とうな コーン キャベツ ながねぎ	626	27.5	19.3	1.9
9	水	ごはん	牛乳	あつやきたまご くきわかめのきんぴら とんじる	ぎゅうにゅう たまご くきわかめ さつまあげ ぶたにく とうふ あぶらあげ みそ	こめ さとう でんぶん じゃがいも こめあぶら だいずあぶら	にんじん こんにゃく だいこん たまねぎ ながねぎ	609	24.9	18.6	2.2
10	木	ごはん	牛乳	ししゃものあおのりやき マヨこんぶあえ にくじゃが	ぎゅうにゅう ししゃも あおのり こんぶ ぶたにく あつあげ	こめ ノエックマヨネーズ じゃがいも こめあぶら さとう	キャベツ にんじん こまつな たまねぎ しらたき さやいんげん	610	26.0	19.0	1.8
11	金	わかめごはん	牛乳	【お花見・ふるさと献立】 あつあげのみそマヨやき のりずあえ こめだんごいり おはなみのっぺいじる	わかめ ぎゅうにゅう あつあげ みそ ツナ のり ちくわ	こめ ノエックマヨネーズ じゃがいも こめだんご でんぶん みずあめ	もやし こまつな にんじん だいこん ほししいたけ こんにゃく	617	20.6	17.0	2.3
14	月	ごはん	牛乳	ハンバーグのワインソースかけ とうなとマカロニのソテー しおこうじボトフ	ぎゅうにゅう ぶたにく とりにく ツナ ウインナー	こめ マカロニ ラード こめあぶら じゃがいも	たまねぎ とうな キャベツ にんじん だいこん ブロッコリー	608	22.7	16.5	1.9
15	火	麦ごはん	牛乳	ポークカレー かみかみサラダ おいおいクレープ	ぎゅうにゅう ぶたにく だいず あおだいず くきわかめ とうにゅう	こめ おおむぎ こめあぶら じゃがいも カレーウ こめこ ごま さとう	しょうが にんにく たまねぎ にんじん コーン キャベツ いちご	683	21.9	22.0	2.8
16	水	ごはん	牛乳	【げんえんのひこんだて】 さばのソースやき しおこうじのさっぱりあえ けんちんじる	ぎゅうにゅう さば みそ かまぼこ あつあげ	こめ さとう こめあぶら ごま じゃがいも ごまあぶら	しょうが きりぼしだいこん キャベツ こまつな レモンじる ごぼう にんじん だいこん しめじ ながねぎ	600	26.3	18.0	1.9
17	木	ゆでちゅうかめん	牛乳	しょうゆラーメンスープ コーンしゅうまい わかめとみかんのあまずあえ	ぎゅうにゅう ぶたにく なると たら わかめ だいず	ちゅうかめん さとう こめあぶら こむぎこ ラード パンこ でんぶん	メンマ にんじん たまねぎ もやし ながねぎ しょうが コーン キャベツ きゅうり みかん	608	26.3	13.9	2.3
18	金	ごはん	牛乳	いわしのカリカリやき はるさめサラダ とうふのちゅうかに	ぎゅうにゅう いわし ぶたにく とうふ	こめ さとう みずあめ じゃがいも はるさめ ごまあぶら こめあぶら でんぶん こめパンこ	しょうが もやし にんじん こまつな にんにく たまねぎ メンマ ほししいたけ はねぎ	611	24.9	18.2	1.6
21	月	ごはん	牛乳	ぶたにくとキャベツの ごまみそいため あおのりポテト ちゅうかふうごもくたまごスープ	ぎゅうにゅう ぶたにく あつあげ みそ あおのり なると たまご	こめ こめあぶら ごま じゃがいも でんぶん ごまあぶら	しょうが キャベツ たまねぎ にんじん メンマ こまつな もやし えのきたけ ながねぎ	602	25.5	18.1	2.0
22	火	ごはん	発酵乳 (プレーン)	さめのたつたあげ ひじきとだいずのいりに はるやさいのみそしる	はっこうにゅう さめ だいず ひじき さつまあげ あつあげ みそ	こめ さとう こめこ でんぶん こめあぶら じゃがいも	しょうが にんじん こんにゃく かぶ かぶのは キャベツ	610	25.2	13.9	1.9
23	水	アップル こめこパン	牛乳	オムレツ フレンチマカロニサラダ はるいろクリームスープ	ぎゅうにゅう たまご とりにく しろいんげんまめ	こめこパン マカロニ こめあぶら じゃがいも こめこ でんぶん さとう	りんご にんじん キャベツ コーン たまねぎ かぶ かぶのは	612	27.0	21.1	2.2
24	木	ソフトめん	牛乳	わふうじる カレーまめ ごまゆかりあえ	ぎゅうにゅう とりにく あぶらあげ こんぶ だいず	ソフトめん でんぶん こめあぶら さとう ごま	ごぼう にんじん たまねぎ えのきたけ こまつな キャベツ きゅうり もやし あかしそ	631	29.0	17.7	1.9
25	金	ごはん	牛乳	さわらのおこのみやきふうみ にんじんのカラフルいため こまつなとあつあげのみそしる	ぎゅうにゅう さわら かつおぶし あおのり ぶたにく あつあげ みそ	こめ ノエックマヨネーズ こめあぶら	にんじん もやし ピーマン たまねぎ だいこん えのきたけ こまつな	610	27.5	20.9	1.8
30	水	ごはん	牛乳	とりにくのしおからあげ きりぼしパンサンスー わかめとたまねぎのみそしる	ぎゅうにゅう とりにく あぶらあげ わかめ みそ	こめ こめこ でんぶん こめあぶら ごまあぶら さとう じゃがいも	しょうが にんにく もやし こまつな にんじん きりぼしだいこん たまねぎ えのきたけ	618	23.3	21.0	1.9

一食平均エネルギー：617 Kcal たんぱく質：25.2 g 脂質：18.3 g 食塩：2.0 g

☆献立は、食材量の入荷状況や0157・ノロウィルス対策などのため変更する場合があります。

日	曜	献立名			使用材料名			エネルギー	たん白質	脂質	食塩相当量
		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	g	g
8	火	ごはん	牛乳	セルフのやきにくどんとうなのツナあえもずくのみそしる	ぎゅうにゅう ぶたにく ツナ あつあげ もずく みそ	こめ あぶら はるさめ さとう ごま でんぷん じゃがいも	しょうが にんにく にんじん たまねぎ はねぎ とうな コーン もやし ほうれんそう	613	26.8	18.6	1.9
9	水	ごはん	牛乳	ししゃものあおのりやきマヨこんぶあえにくじゃが	ぎゅうにゅう ししゃも あおのり こんぶ ぶたにく あつあげ	こめ あぶら ノンエッグマヨネーズ じゃがいも さとう	キャベツ にんじん こまつな たまねぎ しらたき さやいんげん	602	24.4	18.9	1.6
10	木	ごはん	牛乳	あつやきたまごくきわかめのきんぴらとんじる	ぎゅうにゅう たまご くきわかめ さつまあげ ぶたにく とうふ あぶらあげ みそ	こめ さとう でんぷん じゃがいも あぶら	にんじん こんにゃく だいこん たまねぎ ながねぎ	600	25.0	16.8	2.1
☆ふるさと献立 今月のふるさと献立は、桜の季節、お花見をイメージしています。											
11	金	わかめごはん	牛乳	【お花見・ふるさと献立】あつあげのみそマヨやきのりずあえだんごいりおはなみのっぺいじる	わかめ ぎゅうにゅう あつあげ みそ ツナ のり かまぼこ	こめ じゃがいも ノンエッグマヨネーズ じゃがいも こめだんご でんぷん	もやし こまつな にんじん だいこん ほししいたけ こんにゃく	628	21.2	18.5	2.2
14	月	麦ごはん	牛乳	ポークカレー かみかみサラダ おいおいデザート	ぎゅうにゅう ぶたにく だいず あおだいず とうにゅう	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	しょうが にんにく たまねぎ にんじん きりぼしだいこん コーン キャベツ いちご	674	22.5	19.1	1.8
15	火	ごはん	牛乳	ハンバーグのケチャップソースかけとうなとマカロニのソテー しおこうじポトフ	ぎゅうにゅう ぶたにく とりにく ツナ ウインナー	こめ おおむぎ パンこ こめこ でんぷん さとう マカロニ あぶら じゃがいも	たまねぎ とうな にんじん コーン にんにく だいこん ブロッコリー	637	24.3	17.7	1.9
☆減塩の日献立 始まります 今年度の給食から、毎月1回、「減塩の日献立」が登場します。給食をとおして生活習慣病の予防となる「減塩」について学んでいきます。上越市では、塩のとりすぎによる病気の増加が健康課題となっています。子どもの頃から適した塩分量の味付けに慣れることは、とても大切です。家庭でも減塩について意識し、素材の美味しさを味わう味覚を養いましょう。											
16	水	ごはん	牛乳	【減塩の日献立】さばのソースやきごまずあえけんちんじる	ぎゅうにゅう さば うちまめ とうふ	こめ さとう こめこ ごま ごまあぶら	しょうが もやし ほうれんそう にんじん だいこん しめじ こんにゃく ごぼう ながねぎ	596	27.1	20.5	1.7
17	木	ちゅうかめん	牛乳	しょうゆラーメンスープ コーンしゅうまい わかめとみかんの あまずあえ	ぎゅうにゅう ぶたにく なたと たら とうふ わかめ	ちゅうかめん さとう あぶら ラード パンこ でんぷん こむぎこ	メンマ にんじん たまねぎ ほうれんそう しょうが コーン もやし きゅうり みかん	613	27.0	14.1	2.3
18	金	ごはん	牛乳	いわしのカリカリやきはるさめサラダ とうふのちゅうかに	ぎゅうにゅう いわし ぶたにく なたと とうふ	こめ さとう じゃがいも こめパンこ はるさめ ごまあぶら あぶら でんぷん	しょうが もやし にんじん こまつな にんにく たまねぎ ほししいたけ メンマ はねぎ	609	25.0	17.4	1.7
21	月	ごはん	牛乳	ぶたにくとキャベツの ごまみそいため あおのりフレンチポテト ちゅうかふうごもくスープ	ぎゅうにゅう ぶたにく あつあげ みそ とうふ あおのり かまぼこ	こめ あぶら ごま じゃがいも ごまあぶら	しょうが にんじん キャベツ はねぎ えのきたけ メンマ こまつな	596	25.4	19.4	1.7
22	火	ごはん	のむヨーグルト プレーン	さめのたつたあげ ひじきと だいずの いりに はるやさいの みそしる	のむヨーグルト さめ だいず ひじき みそ さつまあげ あつあげ	こめ こめこ でんぷん あぶら さとう じゃがいも	しょうが にんじん こんにゃく かぶ かぶのは キャベツ	633	25.0	15.2	1.9
23	水	アップル こめパン	牛乳	オムレツ フレンチマカロニサラダ はるいろクリームスープ	ぎゅうにゅう たまご とりにく しろいんげんまめ	こめこパン さとう マカロニ あぶら じゃがいも こめこ	りんご にんじん キャベツ コーン たまねぎ かぶ かぶのは	611	26.9	21.0	2.2
24	木	ソフトめん	牛乳	わふうじる カレーまめ ごまゆかりあえ	ぎゅうにゅう とりにく あぶらあげ だいず	ソフトめん あぶら でんぷん さとう ごま	にんじん たまねぎ えのきたけ ごぼう こまつな キャベツ きゅうり もやし あかしそ	617	29.0	17.0	1.9
25	金	ごはん	牛乳	さわらの おこのみやきふうカラフルやさしいため こまつなと あつあげのみそしる	ぎゅうにゅう さわら かつおぶし あおのり ツナ あつあげ みそ	こめ ノンエッグマヨネーズ あぶら	コーン にんじん もやし ブロッコリー たまねぎ だいこん えのきたけ こまつな	619	27.9	21.6	1.7
28	月	ごはん	牛乳	セルフのとうなとツナのそぼろどん ローストポテト キャベツのみそしる	ぎゅうにゅう ツナ だいず あつあげ みそ	こめ あぶら さとう ごま じゃがいも	とうな コーン にんじん たまねぎ キャベツ えのきたけ	606	24.4	19.1	1.6
30	水	ごはん	牛乳	とりにくのヘルシーしおからあげ きりぼしパンサンスー あぶらあげのみそしる	ぎゅうにゅう とりにく あぶらあげ みそ	こめ さとう ごまあぶら こめこ でんぷん じゃがいも	しょうが にんにく もやし こまつな にんじん たまねぎ きりぼしだいこん ほうれんそう	598	24.1	18.5	1.8

一食平均エネルギー：616 Kcal たんぱく質：25.4 g 脂質：18.3 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。