

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
1	木	若菜ごはん	牛乳	【食育の日：こどもの日献立】 厚揚げのそぼろあんかけ うどのツナマヨ和え 若竹かぶと汁	かつお節 牛乳 厚揚げ 鶏肉 ツナ かまぼこ 豆腐 わかめ	米 大麦 砂糖 米油 でんぶん ごま ノイグ マネース ふ	コーン 高菜漬 えのきたけ 枝豆 しょうが うど キャベツ にんじん たけのこ 長ねぎ	738	30.2
2	金	ごはん	牛乳	さばのごまみそやき 切り昆布の炒め煮 塩こうじスープ	牛乳 さば みそ 昆布 打ち豆 さつま揚げ 厚揚げ かまぼこ	米 ごま 砂糖 米油	にんじん こんにゃく 玉ねぎ キャベツ 冬菜	776	34.4
7	水	たけのこごはん	牛乳	【ふるさと献立】 めぎすの米粉揚げ ごまゆかり和え 豚汁	油揚げ 牛乳 めぎす 豚肉 厚揚げ 大豆 みそ	米 砂糖 米粉 米油 ごま じゃがいも	にんじん たけのこ もやし キャベツ 冬菜 赤しそ ごぼう こんにゃく 長ねぎ	751	35.9
8	木	ごはん	牛乳	手作りひじき卵焼き 五目きんぴら かぶのみそ汁	牛乳 卵 チーズ ひじき さつま揚げ 茎わかめ 豆腐 油揚げ 大豆 みそ	米 米油 砂糖 じゃがいも ごま	玉ねぎ にんじん こんにゃく さやいんげん かぶ かぶの葉	739	28.1
9	金	丸パン	牛乳	セルフのてりやきハンバーガー マカロニサラダ ミネストローネ	牛乳 豚肉 鶏肉 ベーコン 大豆	丸パン ラード でんぶん 砂糖 マカロニ 米油 じゃがいも	玉ねぎ キャベツ きゅうり にんじん にんにく トマト水煮 パセリ	721	32.3
12	月	麦ごはん	牛乳	ボークカレー ひじきサラダ 角チーズ	牛乳 豚肉 大豆 ひじき ハム チーズ	米 大麦 米油 じゃがいも カレールウ 米粉 砂糖	しょうが にんにく 玉ねぎ にんじん キャベツ もやし コーン	800	28.9
13	火	ごはん	牛乳	かつおと大豆のチリソース 中華サラダ わかめスープ	牛乳 かつお 大豆 わかめ	米 でんぶん 米粉 米油 じゃがいも ごま油 砂糖 ごま 春雨	しょうが にんにく キャベツ ほうれん草 コーン もやし メンマ にんじん えのきたけ 玉ねぎ 冬菜	793	32.8
14	水	ごはん	牛乳	ちくわのマヨネーズ焼き ごまこんぶ和え 新じゃがのそぼろ煮	牛乳 ちくわ 昆布 豚肉 厚揚げ 大豆	米 ノイグ マネース ごま ごま油 じゃがいも 米油 砂糖 でんぶん	もやし にんじん 冬菜 玉ねぎ こんにゃく しょうが さやいんげん	785	28.8
15	木	ゆで中華麺	牛乳	ごまみそ坦々めん 切り干しパンサンスー ローストポテト	牛乳 豚肉 大豆 なんと みそ	中華麺 米油 砂糖 ねりごま ごま ごま油 じゃがいも	しょうが にんにく にんじん 玉ねぎ 干ししいたけ メンマ にら 小松菜 切干大根 もやし	830	34.1
16	金	麦ごはん	牛乳	セルフのビビンバ チゲ風スープ ヨーグルト	牛乳 豚肉 なんと 厚揚げ みそ ヨーグルト	米 大麦 米油 ごま 砂糖 でんぶん ごま油 じゃがいも	にんにく 切干大根 しらたき にんじん ほうれん草 もやし キャベツ えのきたけ キムチ にら しょうが	756	32.1
19	月	ごはん	牛乳	鶏肉の照り焼き ポテトサラダ キャベツのみそ汁	牛乳 鶏肉 油揚げ みそ	米 ごま油 砂糖 じゃがいも ノイグ マネース	しょうが にんにく きゅうり コーン にんじん 玉ねぎ えのきたけ キャベツ 小松菜	768	28.4
20	火	ごはん	牛乳	あじの味噌マヨネーズ焼き 切干大根のいためナムル ビーフンスープ	牛乳 あじ みそ 豚肉 豆腐 なんと	米 ノイグ マネース 米油 ごま ビーフン ごま油	にんにく にんじん 切干大根 キャベツ にら 玉ねぎ えのきたけ 小松菜	759	34.3
21	水	麦ごはん	牛乳	セルフのもずくそぼろ丼 カレーチースポテト 厚揚げのみそ汁	牛乳 豚肉 大豆 もずく チーズ 厚揚げ みそ	米 大麦 米油 砂糖 じゃがいも	しょうが にんじん 玉ねぎ ピーマン えのきたけ ほうれん草	766	29.9
22	木	ゆでうどん	牛乳	季節野菜のかきたま汁 きびなごのかりかり焼き わかめのごま酢あえ	牛乳 油揚げ 卵 昆布 きびなご わかめ	ゆでうどん でんぶん じゃがいも 米パン粉 玄米粉 砂糖 なたね油 パーム油 米油 ごま	にんじん 玉ねぎ 干ししいたけ たけのこ キャベツ しょうが もやし きゅうり コーン	754	29.0
23	金	ごはん	牛乳	【体育祭応援献立】 チキンたれカツ のり酢あえ たまねぎとえのきのみそ汁	牛乳 鶏肉 かまぼこ のり 豆腐 油揚げ わかめ みそ	米 ノイグ マネース 米粉 パン粉 米油 砂糖	にんじん もやし 小松菜 玉ねぎ えのきたけ	769	32.3
26	月	ごはん	牛乳	野菜しゅうまい 春雨サラダ 五目中華煮	牛乳 鶏肉 豚肉 豆腐 みそ	米 ラード パン粉 砂糖 小麦粉 春雨 ごま油 ごま 米油 でんぶん	コーン にんじん 玉ねぎ ほうれん草 しょうが キャベツ 小松菜 にんにく 干ししいたけ メンマ にら	788	27.9
27	火	ごはん	牛乳	厚揚げとキャベツのツナ炒め ごまあえ うずら卵入りもずくスープ	牛乳 厚揚げ ツナ みそ もずく うずら卵	米 米油 砂糖 ごま じゃがいも ごま油	しょうが キャベツ にんじん コーン もやし ブロッコリー ほうれん草	761	28.8
28	水	ごはん	牛乳	手作り小魚ふりかけ 厚焼きたまご たくあんあえ じゃがいもとニラのみそ汁	しらす干し かつお節 青のり 牛乳 卵 厚揚げ みそ	米 ごま油 砂糖 ごま じゃがいも	にんじん キャベツ 小松菜 たくあん もやし にら	724	29.3
29	木	ごはん	牛乳	【減塩の日】 たらと高野豆腐の青のりがらめ おかかあえ 相性汁	牛乳 高野豆腐 青のり かつお節 ベーコン みそ たら	米 でんぶん 米粉 米油 砂糖 ごま じゃがいも 春雨	もやし キャベツ コーン にんじん 玉ねぎ 長ねぎ	793	28.1
30	金	米粉の黒糖 コッペパン	牛乳	チリコンカン こんにゃくとブロッコリーのツナサラダ コーンチャウダー	牛乳 豚肉 大豆 ツナ ウインナー 白いんげん豆	米粉パン 黒砂糖 米油 パン粉 ごま じゃがいも 米粉	玉ねぎ にんじん トマト水煮 キャベツ ブロッコリー サラダこんにゃく しめじ コーン パセリ	835	37.0

一食平均エネルギー：770 Kcal

たんぱく質：31.1 g

脂質：22.1 g

食塩：2.5 g

☆献立は、食材料の入荷状況やO157・ノロウィルス 対策等のため変更する場合があります。

げんえん ひ
減塩の日 始まるよ！

今年度から、^{げんえん ひ}「減塩の日献立」が登場します。

「減塩の日献立」は、給食をとおして生活習慣病の予防となる「減塩」のための食事や調理の工夫について、適切な塩分量で調理された給食を食べて学ぶ日です。

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て、子どもの頃から適した塩分量の味付けに慣れることがとても大切です。「減塩の日」には、家庭でも減塩について意識してみましょう。

「麺の日の汁は残してもいいです」
中華麺やうどんの汁は麺にからんだ時に
おいしく感じるように、少し濃い目の
味付けにしています。ある程度、麺と
一緒に飲んだら、具は食べて、汁を
残すことで、減塩につながります。



上越市食育推進キャラクター「もぐもぐジョッピー」