

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
1	火	ごはん	牛乳	ししやものあおのりフライ ごまずあえ わかめとたまねぎのみそしる	ぎゅうにゅう ししやも あおのり あぶらあげ わかめ みそ だいず	こめ パンこ でんぶん こめあぶら ごま さとう じゃがいも	こまつな もやし コーン にんじん たまねぎ えのきたけ	595	20.7	19.8	1.6
2	水	こくとうこめこパン	牛乳	オムレツ ラタトゥイユ やさいスープ	ぎゅうにゅう たまご ハム だいず ぶたにく	こめこパン くろざとう でんぶん さとう マカロニ こめあぶら じゃがいも	にんにく たまねぎ なす ズッキーニ 黄ピーマン トマト にんじん しめじ キャベツ こまつな	592	28.6	20.2	2.6
3	木	ごはん	牛乳	ささかまのごまみそやき こんぶあえ カレーにくじゃが	ぎゅうにゅう ささかまぼこ みそ あおだいず こんぶ ぶたにく あつあげ	こめ ごま さとう じゃがいも こめあぶら	キャベツ にんじん こまつな たまねぎ しらたき はねぎ	606	26.4	15.7	2.0
4	金	ごはん	牛乳	あつあげとだいずの ケチャップがらめ ピリからきゅうり とりだんごのごまみそスープ	ぎゅうにゅう あつあげ だいず とりにく ぶたにく みそ	こめ こめあぶら さとう はるさめ ごまあぶら じゃがいも でんぶん ねりごま	たまねぎ きゅうり にんじん こまつな しょうが	633	23.9	20.3	1.9
7	月	星空ごはん	牛乳	【食育の日・七夕】 ほしのハンバーグ ごまマヨあえ たなばたじる たなばたデザート	わかめ ぎゅうにゅう とりにく ぶたにく だいず かまぼこ とうふ とうにゅう	こめ さとう こめあぶら ソエッガマヨネーズ ごま そうめん	コーン えだまめ たまねぎ キャベツ きゅうり にんじん えのきたけ オクラ レモン メロン	631	22.7	21.6	2.0
8	火	ごはん	牛乳	【げんえんのひ】 さばのこうみやき きゅうりとわかめのあまずあえ ピリからとんじる	ぎゅうにゅう さば わかめ ぶたにく とうふ だいず みそ	こめ さとう ごまあぶら じゃがいも	ながねぎ しょうが にんにく キャベツ きゅうり コーン にんじん たまねぎ こんにゃく にら	601	29.3	17.7	1.8
9	水	ごはん	牛乳	セルフのツナビビンバ ごもくはるさめスープ	ぎゅうにゅう ツナ だいず ぶたにく とうふ	こめ こめあぶら さとう ごま はるさめ ごまあぶら	にんにく しらたき きりぼしだいこん にんじん こまつな もやし たまねぎ えのきたけ ながねぎ	607	26.2	19.3	1.7
10	木	ゆでちゅうかめん	牛乳	ちゃんぽんスープ カレーチーズポテト ごまおひたし	ぎゅうにゅう ぶたにく なると チーズ	ちゅうかめん こめあぶら ごまあぶら じゃがいも ごま	しょうが にんにく メンマ たまねぎ にんじん ほししいたけ キャベツ にら もやし こまつな	624	27.5	16.5	2.1
11	金	ごはん	牛乳	【防犯の日献立】 いかのたつたあげ ごまゆかりあえ ベーコンとトマトのみそしる	ぎゅうにゅう いか ベーコン あつあげ みそ	こめ さとう でんぶん こめこ こめあぶら ごま じゃがいも	しょうが にんじん キャベツ もやし こまつな あかしそ たまねぎ トマト	607	25.8	18.0	2.1
14	月	ごはん	牛乳	セルフのマーボーなすどん こふきいも トマトとニラのちゅうかスープ	ぎゅうにゅう ぶたにく みそ ハム あつあげ	こめ こめあぶら さとう でんぶん ごまあぶら はるさめ じゃがいも	にんにく しょうが たまねぎ なす コーン にんじん メンマ えのきたけ にら トマト	605	22.5	17.6	2.0
15	火	ごはん	牛乳	【非核平和友好都市】 あつあげのおこのみやき うらがみそぼろ じゃがいものみそしる	ぎゅうにゅう あつあげ あおのり かつおぶし ぶたにく さつまあげ あぶらあげ だいず みそ	こめ ソエッガマヨネーズ ごまあぶら さとう じゃがいも	にんじん ごぼう こんにゃく もやし たまねぎ こまつな	604	24.0	19.6	1.8
16	水	ごはん	牛乳	ポークしゅうまい ひじきサラダ ごもくちゅうかに	ぎゅうにゅう とりにく ひじき ぶたにく あつあげ みそ	こめ パンこ さとう でんぶん ごまあぶら こめあぶら じゃがいも	たまねぎ キャベツ きゅうり コーン しょうが にんにく にんじん ゆうがお しめじ メンマ はねぎ	621	24.5	17.1	1.8
17	木	ゆでうどん	牛乳	キムチとたまごのスタミナスープ こんにゃくとくきわかめの うめサラダ いそかまめ	ぎゅうにゅう ぶたにく たまご くきわかめ いりだいず あおのり	ゆでうどん こめあぶら でんぶん ごま さとう	にんにく しょうが にんじん たまねぎ えのきたけ キムチ にらこんにゃく キャベツ コーン うめぼし	626	26.3	17.5	1.9
18	金	ごはん	牛乳	いわしのかばやき いそあえ ゆうがおのみそしる	ぎゅうにゅう いわし のり あぶらあげ だいず みそ	こめ でんぶん こめあぶら さとう じゃがいも	しょうが キャベツ にんじん こまつな コーン たまねぎ ゆうがお えのきたけ	614	24.6	20.6	1.8
22	火	ごはん	発酵乳(プレーン)	【ふるさと献立・上越まつり】 さめのからあげ きりぼしだいこんのやきそばふう なつののっぺいじる	はっこうにゅう さめ ぶたにく あおのり ちくわ あつあげ	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 きりぼしだいこん にんじん ピーマン もやし とうがん ほししいたけ こんにゃく はねぎ	606	24.1	13.9	1.7
23	水	麦ごはん	牛乳	<上越野菜の日> なつやさいカレー なつみかんサラダ むしえだまめ	ぎゅうにゅう ぶたにく だいず	こめ おおむぎ こめあぶら じゃがいも カレールー こめこ	しょうが にんにく たまねぎ なす かぼちゃ トマト キャベツ きゅうり なつみかん えだまめ	627	21.9	17.2	1.6

一食平均エネルギー：612 Kcal

たんぱく質：24.9 g

脂質：18.3 g

食塩：1.9 g

※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	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
1	火	ごはん	牛乳	ししゃものあおのりフライ ごまずあえ わかめとたまねぎのみそしる	ぎゅうにゅう ししゃも あおのり あぶらあげ わかめ みそ だいず	こめ パンこ でんぶん こめあぶら ごま さとう じゃがいも	こまつな もやし コーン にんじん たまねぎ えのきたけ	595	20.7	19.8	1.6
2	水	こくとうこめこパン	牛乳	オムレツ ラタトゥイユ やさいスープ	ぎゅうにゅう たまご ハム だいず ぶたにく	こめこパン くらざとう でんぶん さとう マカロニ こめあぶら じゃがいも	にんにく たまねぎ ズッキーニ 黄ピーマン トマト にんじん しめじ キャベツ こまつな	595	28.9	20.4	2.6
3	木	ごはん	牛乳	ささかまのごまみそやき こんぶあえ カレーにくじゃが	ぎゅうにゅう ささかまぼこ みそ あおだいず こんぶ ぶたにく あつあげ	こめ ごま さとう じゃがいも こめあぶら	キャベツ にんじん こまつな たまねぎ しらたき はねぎ	606	26.4	15.7	2.0
4	金	ごはん	牛乳	あつあげとだいずの ケチャップがらめ ピリからきゅうり とりだんごのごまみそスープ	ぎゅうにゅう あつあげ だいず とりにく ぶたにく みそ	こめ こめあぶら さとう はるさめ ごまあぶら じゃがいも ごま	たまねぎ きゅうり にんじん こまつな しょうが	633	23.9	20.3	1.9
7	月	星空ごはん	牛乳	【食育の日・七夕】 ほしのハンバーグ ごまマヨあえ たなばたじる たなばたデザート	わかめ ぎゅうにゅう とりにく ぶたにく だいず かまぼこ とうふ とうにゅう	こめ さとう こめあぶら ノエッグマヨネーズ ごま そうめん	コーン えだまめ たまねぎ キャベツ きゅうり にんじん えのきたけ オクラ レモン メロン	631	22.7	21.6	2.0
8	火	ごはん	牛乳	【げんえんのひ】 さばのこうみやき きゅうりとわかめのあまずあえ ピリからとんじる	ぎゅうにゅう さば わかめ ぶたにく とうふ だいず みそ	こめ さとう ごまあぶら じゃがいも	ながねぎ しょうが にんにく キャベツ きゅうり コーン にんじん たまねぎ こんにやく にら	601	29.3	17.7	1.8
9	水	ごはん	牛乳	セルフのツナビビンバ ごもくはるさめスープ	ぎゅうにゅう ツナ だいず ぶたにく とうふ	こめ こめあぶら さとう ごま はるさめ ごまあぶら	にんにく しらたき きりぼしだいこん にんじん こまつな もやし たまねぎ えのきたけ ながねぎ	607	26.2	19.3	1.7
10	木	ゆでちゅうかめん	牛乳	ちゃんぽんスープ カレーチーズポテト ごまおひたし	ぎゅうにゅう ぶたにく なると チーズ	ちゅうかめん こめあぶら ごまあぶら じゃがいも ごま	しょうが にんにく メンマ たまねぎ にんじん ほししいたけ キャベツ にら もやし こまつな	624	27.5	16.5	2.1
11	金	ごはん	牛乳	【防犯の日献立】 いかのたつたあげ ごまゆかりあえ ベーコンとトマトのみそしる	ぎゅうにゅう いか ベーコン あつあげ みそ	こめ さとう でんぶん こめこ こめあぶら ごま じゃがいも	しょうが にんじん キャベツ もやし こまつな あかしそ たまねぎ トマト	607	25.8	18.0	2.1
14	月	ごはん	牛乳	セルフのマーボーなすどん こふきいも トマトとニラのちゅうかスープ	ぎゅうにゅう ぶたにく みそ ハム あつあげ	こめ こめあぶら さとう でんぶん ごまあぶら はるさめ じゃがいも	にんにく しょうが たまねぎ なす コーン にんじん メンマ えのきたけ にら トマト	605	22.5	17.6	2.0
15	火	ごはん	牛乳	【非核平和友好都市】 あつあげのおこのみやき うらがみそぼろ じゃがいものみそしる	ぎゅうにゅう あつあげ あおのり かつおぶし ぶたにく さつまあげ あぶらあげ だいず みそ	こめ ノエッグマヨネーズ ごまあぶら さとう じゃがいも	にんじん ごぼう こんにやく もやし たまねぎ こまつな	604	24.0	19.6	1.8
16	水	ごはん	牛乳	ポークしゅうまい ひじきサラダ ごもくちゅうかに	ぎゅうにゅう とりにく ひじき ぶたにく あつあげ みそ	こめ パンこ さとう でんぶん ごまあぶら こめあぶら じゃがいも	たまねぎ キャベツ きゅうり コーン しょうが にんにく にんじん ゆうがお しめじ メンマ はねぎ	621	24.5	17.1	1.8
17	木	ゆでうどん	牛乳	キムチとたまごのスタミナスープ こんにやくとくきわかめの うめサラダ いそかまめ	ぎゅうにゅう ぶたにく たまご くきわかめ いりだいず あおのり	ゆでうどん こめあぶら でんぶん ごま さとう	にんにく しょうが にんじん たまねぎ えのきたけ キムチ にらこんにやく キャベツ コーン うめぼし	626	26.3	17.5	1.9
18	金	ごはん	牛乳	いわしのかばやき いそあえ ゆうがおのみそしる	ぎゅうにゅう いわし のり あぶらあげ だいず みそ	こめ でんぶん こめあぶら さとう じゃがいも	しょうが キャベツ にんじん こまつな コーン たまねぎ ゆうがお えのきたけ	614	24.6	20.6	1.8
22	火	ごはん	発酵乳(プレーン)	【ふるさと献立・上越まつり】 さめのからあげ きりぼしだいこんのやきそばふう なつののっぺいじる	はっこうにゅう さめ ぶたにく あおのり ちくわ あつあげ	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 きりぼしだいこん にんじん ピーマン もやし とうがん ほししいたけ こんにやく はねぎ	606	24.1	13.9	1.7
23	水	麦ごはん	牛乳	<上越野菜の日> なつやさいカレー なつみかんサラダ むしえだまめ	ぎゅうにゅう ぶたにく だいず	こめ おおむぎ こめあぶら じゃがいも カレールウ こめこ	しょうが にんにく たまねぎ ズッキーニ かぼちゃ トマト キャベツ きゅうり なつみかん えだまめ	627	21.9	17.2	1.6

一食平均エネルギー：613 Kcal

たんぱく質：25.0 g

脂質：18.3 g

食塩：1.9 g

※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	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
1	火	ごはん	牛乳	ししゃものあおのりフライ ごまずあえ わかめとたまねぎのみそしる	ぎゅうにゅう ししゃも あおのり あぶらあげ わかめ みそ だいず	こめ パンこ でんぶん こめあぶら ごま さとう じゃがいも	こまつな もやし コーン にんじん たまねぎ えのきたけ	602	20.7	20.0	1.6
2	水	こくとう こめこパン	牛乳	オムレツ ラタトゥイユ やさいスープ	ぎゅうにゅう たまご ハム だいず ぶたにく	こめこパン くろざとう でんぶん さとう マカロニ こめあぶら	にんにく たまねぎ なす ズッキーニ きいろピーマン トマト にんじん しめじ キャベツ コーン	600	28.8	20.3	2.6
3	木	ごはん	牛乳	ささかまのごまみそやき こんぶあえ カレーにくじゃが	ぎゅうにゅう ささかまぼこ みそ あおだいず こんぶ ぶたにく あつあげ	こめ ごま さとう じゃがいも こめあぶら	キャベツ にんじん もやし たまねぎ しらたき はねぎ	601	25.9	15.6	1.9
4	金	ごはん	牛乳	あつあげとだいずの ケチャップがらめ ピリからきゅうり とりだんごのごまみそスープ	ぎゅうにゅう あつあげ だいず とりにく ぶたにく みそ	こめ こめあぶら さとう はるさめ ごまあぶら ごま じゃがいも でんぶん	たまねぎ きゅうり にんじん こまつな しょうが	627	23.6	20.1	1.8
7	月	【食育の日：七夕 しよくいく ひ たなばた こんだて】 7月7日は七夕です。みなさんは短冊 たんざく に願い事 ねがごと を書くとしたら、どんな願いごとを書きますか？ 日本には、七夕 しよくいく ひ たなばた にそうめんを食べる風習 ふうしゅう が古くからあります。7日の給食は、星空 ききうしよく をイメージしたごはんや、そうめんが入った七夕汁 ほしぞら を味わいましょう。									
		ほしぞら ごはん	牛乳	【食育の日：たなばた たなばた こんだて】 ほしのハンバーグ ごまマヨあえ たなばたじる たなばたデザート	わかめ ぎゅうにゅう とりにく ぶたにく だいず かまぼこ とうふ とうにゅう	こめ さとう こめあぶら そうめん ノエッグマヨネーズ ごま	コーン えだまめ たまねぎ キャベツ きゅうり にんじん えのきたけ オクラ レモン メロン	623	22.2	21.3	2.0
8	火	ごはん	牛乳	【減塩（げんえん）の日 ひ こんだて】 さばのこうみやき きゅうりとわかめのあまずあえ ピリからとんじる	ぎゅうにゅう さば わかめ ぶたにく とうふ だいず みそ	こめ さとう ごまあぶら じゃがいも	ながねぎ しょうが にんにく キャベツ きゅうり コーン にんじん たまねぎ こんにやく にら	602	29.1	17.6	1.6
9	水	ごはん	牛乳	セルフのツナビビンバ ごもくはるさめスープ	ぎゅうにゅう ツナ だいず ぶたにく とうふ	こめ こめあぶら さとう ごま はるさめ ごまあぶら	にんにく しらたき きりぼしだいこん にんじん ほうれんそう もやし たまねぎ えのきたけ	601	26.2	19.1	1.7
10	木	ゆでちゅうか めん	牛乳	ちゃんぽんスープ カレーチーズポテト ごまおひたし	ぎゅうにゅう ぶたにく なると チーズ	ちゅうかめん こめあぶら ごまあぶら じゃがいも ごま	しょうが にんにく たまねぎ にんじん ほししいたけ にら キャベツ もやし こまつな	625	27.5	17.0	2.1
11	金	ごはん	牛乳	【防犯（ぼうはん）の日 ひ こんだて】 いかのたつたあげ ごまゆかりあえ ベーコンとトマトのみそしる	ぎゅうにゅう いか ベーコン あつあげ みそ	こめ さとう でんぶん こめこ こめあぶら ごま じゃがいも	しょうが にんじん キャベツ もやし こまつな あかしそ たまねぎ トマト	606	26.0	18.0	2.0
14	月	ごはん	牛乳	セルフのマーボーなすどん こふきいも トマトとニラのちゅうかスープ	ぎゅうにゅう ぶたにく みそ ハム あつあげ	こめ こめあぶら はるさめ さとう でんぶん ごまあぶら じゃがいも	にんにく しょうが たまねぎ なす コーン にんじん メンマ えのきたけ にら トマト	600	22.3	17.6	2.0
15	火	ごはん	牛乳	【非核平和友好都市宣言 30周年 しじゅうねん にちなんだこんだて】 あつあげのおこのみやき うらかみそぼろ じゃがいものみそしる	ぎゅうにゅう あつあげ あおのり かつおぶし ぶたにく さつまあげ あぶらあげ だいず みそ	こめ ノエッグマヨネーズ ごまあぶら さとう じゃがいも	にんじん ごぼう こんにやく もやし たまねぎ こまつな	608	23.9	19.7	1.7
16	水	ごはん	牛乳	ポークしゅうまい ひじきサラダ ごもくちゅうかに	ぎゅうにゅう とりにく ひじき ぶたにく あつあげ みそ	こめ パンこ さとう でんぶん ごまあぶら こめあぶら じゃがいも	たまねぎ キャベツ きゅうり コーン しょうが にんにく にんじん ゆうがお しめじ メンマ はねぎ	624	24.6	17.1	1.8
17	木	ゆでうどん	牛乳	キムチとたまごのスタミナスープ こんにやくとくきわかめの うめサラダ いそかまめ	ぎゅうにゅう ぶたにく たまご くきわかめ いりだいず あおのり	ゆでうどん こめあぶら でんぶん ごま さとう	にんにく しょうが にんじん たまねぎ えのきたけ キムチ にら サラダこんにやく キャベツ コーン うめぼし	627	26.5	17.4	1.9
18	金	ごはん	牛乳	いわしのかばやき いそあえ ゆうがおのみそしる	ぎゅうにゅう いわし のり あぶらあげ だいず みそ	こめ でんぶん こめあぶら さとう じゃがいも	しょうが キャベツ にんじん こまつな コーン たまねぎ ゆうがお えのきたけ	611	24.0	20.4	1.6
22	火	ごはん	牛乳	ぶたにくのしおこうじやき ピーマンのごまツナいため もずくのみそしる	ぎゅうにゅう ぶたにく ツナ もずく とうふ だいず みそ	こめ ごまあぶら ごま	しょうが にんにく しらたき もやし ピーマン にんじん たまねぎ えのきたけ	603	27.5	20.1	1.8
23	水	【ふるさとこんだて】 今月 こんげつ のふるさとこんだては、上越 じょうえつ で昔 むかし から食べる習慣 しゅうかん がある「さめ」や、郷土料理 きょうど料理 の「のっぺい汁 じり 」を味わいます。									
		ごはん	発酵乳 プレーン	【ふるさとこんだて】 さめのからあげ きりぼしだいこんのやきそばふう なつののっぺいじる	はっこうにゅう さめ ぶたにく あおのり ちくわ あつあげ	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 きりぼしだいこん にんじん ピーマン もやし ゆうがお ほししいたけ こんにやく はねぎ	602	23.6	13.8	1.7
24	木	むぎごはん	牛乳	【じょうえつやさいの日】 なつやさいカレー なつみかんサラダ えだまめのしおゆで	ぎゅうにゅう ぶたにく だいず	こめ おおむぎ こめあぶら じゃがいも カレールウ こめこ	しょうが にんにく たまねぎ なす かぼちゃ トマト キャベツ きゅうり なつみかん えだまめ	629	22.1	17.3	1.6

一食平均エネルギー：611 Kcal

たんぱく質：25.0 g

脂質：18.4 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。