

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(赤)	熱や力になるもの(黄)	体の調子を整えるもの(緑)	Kcal	g
1	火	ごはん	牛乳	ポークしゅうまい ひじきサラダ あつあげのちゅうかに	ぎゅうにゅう とりにく ひじき ぶたにく なると 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 もやし きゅうり コーン しょうが にんにく にんじん ほししいたけ メンマ にら	611	23.9
2	水	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 さとう ごま じゃがいも	ほうれんそう もやし コーン にんじん たまねぎ えのきたけ	573	19.9
3	木	むぎごはん	牛乳	セルフのツナビビンバ もずくスープ かくチーズ	ぎゅうにゅう ツナ だいず かまぼこ とうふ もずく チーズ	こめ おおむぎ こめあぶら さとう ごま 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 ながねぎ	597	26.1
4	金	こくとう こめこパン	牛乳	オムレツ ラタトゥイユ コンソメやさいスープ	ぎゅうにゅう たまご ベーコン だいず ぶたにく	こめこパン くろぎとう でんぶん さとう なたね油 こめあぶら こめこ	にんにく たまねぎ なす ズッキーニ 黄ピーマン しめじ トマト にんじん かぼちゃ キャベツ さやいんげん	589	26.1
7	月	ほしぞら ごはん	牛乳	【食育の日・七夕】 キラキラぼしのハンバーグ ごまネーズあえ たなばたそうめんじる 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 おおむぎ ラード 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 もやし きゅうり にんじん えのきたけ オクラ レモンかじゅう メロンかじゅう	678	23.6
8	火	ごはん	牛乳	【減塩の日】 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	592	28.4
9	水	ごはん	牛乳	ぶたにくのしおこうじやき キャベツのごまサラダ なつやさいのみそしる	ぎゅうにゅう ぶたにく あぶらあげ だいず みそ	こめ こめあぶら ごま	しょうが にんにく キャベツ にんじん ほうれんそう コーン かぼちゃ たまねぎ なす えのきたけ さやいんげん	601	26.1
10	木	ゆでちゅうかめん	牛乳	しおラーメンスープ カレーポテト ごまおひたし	ぎゅうにゅう ぶたにく なると	ちゅうかめん ごま ごまあぶら じゃがいも こめあぶら	しょうが にんにく メンマ たまねぎ にんじん キャベツ ほししいたけ にら もやし ほうれんそう コーン	597	25.6
11	金	ごはん	牛乳	ホキのケチャップソースがけ ごまゆかりあえ なすのみそしる	ぎゅうにゅう ホキ あつあげ だいず みそ	こめ でんぶん こめあぶら さとう ごま じゃがいも	にんじん キャベツ もやし きゅうり あかしそ たまねぎ なす ながねぎ	577	24.6
14	月	ごはん	牛乳	あつあげのおこのみやき ごもくきんぴら 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 みそ	こめ ノエッグマヨネーズ ごまあぶら さとう ごま じゃがいも	にんじん ごぼう こんにゃく さやいんげん たまねぎ えのきたけ こまつな	597	22.2
15	火	ごはん	牛乳	セルフのマーボーなすどん ローストチーズポテト トマトとニラのちゅうかスープ	ぎゅうにゅう ぶたにく だいず みそ チーズ 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 にんじん メンマ キャベツ トマト にら	607	22.0
16	水	ごはん	牛乳	あつやきたまご ピーマンのごまツナいため しおにくじゃが	ぎゅうにゅう たまご ツナ ぶたにく だいず あつあげ	こめ さとう ごまあぶら ごま こめあぶら じゃがいも	しらたき もやし ピーマン にんにく たまねぎ にんじん さやいんげん	578	22.0
17	木	ゆでうどん	はっごう にゅう (プレーン)	*6年生修学旅行 キムチのスタミナスープ こんにゃくとくきわかめの うめサラダ あおのりビーンズ	のむヨーグルト なると スキムミルク ぶたにく くきわかめ いりだいず あおのり	ゆでうどん さとう こめあぶら ごま	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 サラダこんにゃく キャベツ コーン うめぼし	564	22.9
18	金	ごはん	牛乳	*6年生修学旅行 【土用の丑(うし)の日献立】 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 とうふ 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 もやし にんじん ほうれんそう コーン たまねぎ とうがん ながねぎ	620	25.9
22	火	ごはん	牛乳	あつあげとじゃがいもの 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 とりにく ぶたにく みそ	こめ じゃがいも こめあぶら さとう ごまあぶら でんぶん みずあめ ねりごま	きゅうり にんじん たまねぎ もやし えのきたけ こまつな	585	20.7
23	水	ごはん	牛乳	【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	ぎゅうにゅう 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 もやし ピーマン とうがん ほししいたけ こんにゃく さやいんげん	640	25.4
24	木	むぎごはん	牛乳	<上越野菜の日> なつやさいカレー なつみかんサラダ 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	655	22.6

一食平均エネルギー：604 Kcal

たんぱく質：24.0 g

脂質：17.9 g

食塩：1.9 g

* 感染症の流行や食材の納入状況により献立を急遽変更する場合があります。

7月7日は七夕献立です。七夕をイメージした給食で行事を楽しみましょう！

- ☆星空ごはん…コーンの黄色と枝豆の緑色で、七夕の星空をイメージした混ぜごはんです。
 - ☆キラキラ星のハンバーグ…星の形をした、ジューシーなハンバーグです。
 - ☆七夕そうめん汁…そうめんは天の川をイメージしています。星の形をしたオクラとかまぼこが入っています。にんじんは調理員さんが星の形に型抜きをしますよ。
 - ☆七夕ゼリー…星の形をした容器の、三色ゼリーです。それぞれどんな味がするかお楽しみに！
- みなさんは短冊にどんな願いごとを書きましたか？願いごとがかないますように☆彡

ふるさとこんだて

23日

●さめのからあげ 上越地域では昔から、さめを食べる文化があります。この日は、さめに生姜、しょうゆ、酒、砂糖で下味をつけて、米粉と片栗粉をまぶして揚げます。お肉のような食感の、おいしいさめのからあげを味わいましょう。

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(赤)	熱や力になるもの(黄)	体の調子を整えるもの(緑)	Kcal	g
1	火	ごはん	牛乳	ポークしゅうまい ひじきサラダ あつあげのちゅうかに	ぎゅうにゅう とりにく ひじき ぶたにく なると あつあげ みそ	こめ パンこ さとう でんぷん ごまあぶら こめあぶら じゃがいも	たまねぎ もやし きゅうり コーン しょうが にんにく にんじん ほししいたけ メンマ にら	611	23.9
2	水	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 でんぷん こめあぶら さとう ごま じゃがいも	ほうれんそう もやし コーン にんじん たまねぎ えのきたけ	573	19.9
3	木	むぎごはん	牛乳	セルフのツナビビンバ もずくスープ かくチーズ	ぎゅうにゅう ツナ だいず かまぼこ とうふ もずく チーズ	こめ おおむぎ こめあぶら さとう ごま 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 ながねぎ	597	26.1
4	金	こくとう こめこパン	牛乳	オムレツ ラタトゥイユ コンソメやさいスープ	ぎゅうにゅう たまご ベーコン だいず ぶたにく	こめこパン くろぎとう でんぷん さとう なたね油 こめあぶら こめこ	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 かぼちゃ キャベツ さやいんげん	576	26.3
7	月	ほしぞら ごはん	牛乳	【食育の日・七夕】 キラキラぼしのハンバーグ ごまネーズあえ たなばたそうめんじる 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 おおむぎ ラード さとう こめあぶら ノンエッグマヨネーズ ごま そうめん	コーン えだまめ たまねぎ キャベツ もやし きゅうり にんじん えのきたけ オクラ レモンかじゅう メロンかじゅう	678	23.6
8	火	ごはん	牛乳	【減塩の日】 さばのこうえんやき 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	592	28.4
9	水	ごはん	牛乳	ぶたにくのしおこうじき キャベツのごまサラダ なつやさいのみそしる	ぎゅうにゅう ぶたにく あぶらあげ だいず みそ	こめ こめあぶら ごま	しょうが にんにく キャベツ にんじん ほうれんそう コーン かぼちゃ たまねぎ なす えのきたけ さやいんげん	601	26.1
10	木	ゆでちゅうかめん	牛乳	しおラーメンスープ カレーポテト ごまおひたし	ぎゅうにゅう ぶたにく なると	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 キャベツ ほししいたけ にら もやし ほうれんそう コーン	597	25.6
11	金	ごはん	牛乳	ホキのケチャップソースがけ ごまゆかりあえ なすのみそしる	ぎゅうにゅう ホキ あつあげ だいず みそ	こめ でんぷん こめあぶら さとう ごま じゃがいも	にんじん キャベツ もやし きゅうり あかしそ たまねぎ なす ながねぎ	577	24.6
14	月	ごはん	牛乳	あつあげのおこのみやき ごもくきんぴら 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 みそ	こめ ノンエッグマヨネーズ ごまあぶら さとう ごま じゃがいも	にんじん ごぼう こんにやく さやいんげん たまねぎ えのきたけ こまつな	597	22.2
15	火	ごはん	牛乳	セルフのマーボーなすどん ローストチーズポテト トマトとニラのちゅうかスープ	ぎゅうにゅう ぶたにく だいず みそ チーズ あつあげ	こめ こめあぶら はるさめ さとう でんぷん ごまあぶら じゃがいも	にんにく しょうが たまねぎ なす にんじん メンマ キャベツ トマト にら	607	22.0
16	水	ごはん	牛乳	あつやきたまご ピーマンのごまツナいため しおにくじゃが	ぎゅうにゅう たまご ツナ ぶたにく だいず あつあげ	こめ さとう ごまあぶら ごま こめあぶら じゃがいも	しらたき もやし ピーマン にんにく たまねぎ にんじん さやいんげん	578	22.0
17	木	ゆでうどん にゅう(ブ レーン)	ほうこう にゅう(ブ レーン)	ギ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 あおのりビーンズ	のむヨーグルト ぶたにく スキミミルク たまご くきわかめ いりだいず あおのり	ゆでうどん さとう こめあぶら でんぷん ごま	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	588	24.3
18	金	ごはん	牛乳	【土用の丑(うし)の日献立】 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 とうふ だいず みそ	こめ でんぷん こめあぶら さとう じゃがいも	しょうが もやし にんじん ほうれんそう コーン たまねぎ とうがん ながねぎ	620	25.9
22	火	ごはん	牛乳	あつあげとじゃがいもの 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 とりにく ぶたにく みそ	こめ じゃがいも こめあぶら さとう ごまあぶら でんぷん みずあめ ねりごま	きゅうり にんじん たまねぎ もやし えのきたけ こまつな	585	20.7
23	水	ごはん	牛乳	【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	ぎゅうにゅう 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 でんぷん 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 もやし ピーマン とうがん ほししいたけ こんにやく さやいんげん	640	25.4
24	木	むぎごはん	牛乳	<上越野菜の日> なつやさいカレー なつみかんサラダ 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	657	22.6

一食平均エネルギー：604 Kcal

たんぱく質：24.1 g

脂質：17.9 g

食塩：1.9 g

* 感染症の流行や食材の納入状況により献立を急遽変更する場合があります。

7月7日は七夕献立です。七夕をイメージした給食で行事を楽しみましょう！

☆星空ごはん…コーンの黄色と枝豆の緑色で、七夕の星空をイメージした混ぜごはんです。

☆キラキラ星のハンバーグ…星の形をした、ジューシーなハンバーグです。

☆七夕そうめん汁…そうめんは天の川をイメージしています。星の形をしたオクラとかまぼこが入っています。にんじんは調理員さんが星の形に型抜きをしますよ。

☆七夕ゼリー…星の形をした容器の、三色ゼリーです。それぞれどんな味がするかお楽しみに！

ふるさとこんだて

23日

●さめのからあげ 上越地域では昔から、さめを食べる文化があります。この日は、さめに生姜、しょうゆ、酒、砂糖で下味をつけて、米粉と片栗粉をまぶして揚げます。お肉のような食感の、おいしいさめのからあげを味わいましょう。