

日	曜	献立名		使用材料名			エネルギー Kcal	たん白質 g	脂質 g	塩分 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
1	火	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 さやいんげん	630	25.2	17.4	1.897
2	水	ごはん	牛乳	セルフのツナビビンバ 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 こまつな	592	25.3	18.9	1.679
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 ほうれんそう たまねぎ しらたき さやいんげん	601	25.9	15.8	1.854
4	金	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 ベーコン だいず ぶたにく	こめこパン くるぎとう でんぷん さとう こめあぶら こめこ	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 かぼちゃ キャベツ コーン	581	26.6	20.3	2.492
7	月	<p>【食育の日：七夕献立】7月7日は七夕です。日本には、七夕にそうめんを食べる風習が古くからあります。7日の給食は、星空をイメージしたごはんや、そうめんが入った七夕汁味わいましょう。</p>									
		ほしぞら ごはん	牛乳	【食育の日：たなばたこんだて】 ほしのハンバーグ ごまネーズあえ たなばたじる たなばたゼリー	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 もやし きゅうり にんじん えのきたけ オクラ レモン メロン	649	22.3	21.1	2.217
8	火	ごはん	牛乳	ししやものあおりのフライ 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 あおりの あぶらあげ わかめ だいず みそ	こめ パンこ でんぷん こめあぶら ごま さとう じゃがいも	きりぼしだいこん もやし ほうれんそう にんじん たまねぎ えのきたけ	605	20.6	20.3	1.615
9	水	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 なつやさいのみそしる	ぎゅうにゅう ぶたにく ツナ あぶらあげ 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 かぼちゃ たまねぎ えのきたけ なす さやいんげん	622	27.4	20.5	1.74
10	木	ゆで ちゅうかめん	牛乳	ちゃんぽんスープ 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 たまねぎ にんじん しいたけ キャベツ にら もやし ほうれんそう	600	26.0	14.8	1.831
11	金	ごはん	牛乳	【防犯(ぼうはん)の日こんだて】 いかのたつたあげ ゆかりあえ なすのみそしる	ぎゅうにゅう いか あつあげ だいず みそ	こめ さとう でんぷん 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 きゅうり あかしそ たまねぎ なす	607	25.8	18.2	2.0
14	月	ごはん	牛乳	セルフのマーボーなすどん ローストポテト 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 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 にら トマト	602	21.0	18.3	1.737
15	火	ごはん	牛乳	あつあげのおこのみやき やさいのきんぴら じゃがいものみそしる	ぎゅうにゅう あつあげ あおりの 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 じゃがいも	にんじん ごぼう こんにやく もやし たまねぎ えのきたけ こまつな	603	23.6	19.8	1.783
16	水	ごはん	牛乳	【減塩(げんえん)の日こんだて】 さばのこうみやき きゅうりとわかめのあまずあえ ピリからなつとんじる	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 なす にら	604	29.3	17.8	1.773
17	木	ゆでうどん	牛乳	ぶたキムチのスタミナスープ こんにやくとくきわかめの うめサラダ 磯香豆(いそかまめ)	ぎゅうにゅう ぶたにく くきわかめ いらだいず あおりの	うどん こめあぶら 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 キャベツ サラダこんにやく コーン うめぼし	603	25.1	15.9	1.783
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 でんぷん 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 ほうれんそう たまねぎ ゆうがお	614	24.9	20.7	1.77
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 ごま	きゅうり にんじん たまねぎ もやし ほうれんそう	600	21.9	18.7	1.88
23	水	<p>【ふるさとこんだて】 今月のふるさとこんだては、上越で食べる習慣がある「さめ」や、郷土料理の「のっぺい汁」を味わいます。</p>									
		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 なつのはっぺいじる	はっこうにゅう さめ ぶたにく あおりの 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 ピーマン もやし ゆうがお ほししいたけ こんにやく さやいんげん	604	24.3	13.9	1.669
24	木	むぎごはん	牛乳	三和でとれたなつやさいのカレー なつみかんサラダ ゆでえだまめ	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 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	628	22.0	17.4	1.626

一食平均エネルギー：609 Kcal

たんぱく質：24.5 g

脂質：18.2 g

食塩：1.8 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。