

日	曜	献立名			使用材料名			エネルギー Kcal	たん白質 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 うずらの卵入り五目中華煮	牛乳 鶏肉 ひじき 豚肉 厚揚げ うずら卵 みそ	米 パン粉 砂糖 でんぷん ごま油 米油 じゃがいも	玉ねぎ もやし きゅうり コーン しょうが にんにく にんじん 干しいたけ メンマ	815	31.5
2	水	黒糖こめ粉パン	牛乳	オムレツ ラタトゥイユ マカロニ野菜スープ	牛乳 卵 ベーコン 大豆 豚肉	こめ粉パン 黒砂糖 でんぷん 砂糖 なたね油 米油 中濃ソース 米粉 マカロニ	にんにく 玉ねぎ ズッキーニ 黄ピーマン トマト にんじん しめじ キャベツ	772	35.2
3	木	ごはん	牛乳	めぎすの米粉揚げ ごま酢あえ わかめとたまねぎのみそ汁	牛乳 めぎす 油揚げ わかめ みそ 大豆	米 米粉 米油 砂糖 ごま じゃがいも	小松菜 もやし コーン にんじん 玉ねぎ えのきたけ	746	27.7
4	金	ごはん	牛乳	厚揚げとじゃがいもの ケチャップがらめ きゅうりのごま風味漬け とり団子のみそスープ	牛乳 厚揚げ 鶏肉 豚肉 みそ	米 じゃがいも 米油 砂糖 ごま油 ごま でんぷん 水あめ	きゅうり にんじん 玉ねぎ もやし ほうれん草	741	25.1
7	月	星空ごはん	牛乳	ささかまの甘酒みそ焼き ごまネーズあえ 七タ汁	わかめ 牛乳 笹かまぼこ みそ かまぼこ 豆腐	米 大麦 甘酒 ノンエッグマヨネーズ ごま そうめん	コーン 枝豆 キャベツ もやし きゅうり にんじん えのきたけ オクラ	724	28.6
8	火	ごはん	牛乳	【減塩の日献立】 さばの香味焼き きゅうりとわかめの甘酢あえ ピリ辛夏豚汁	牛乳 さば わかめ 豚肉 豆腐 大豆 みそ	米 砂糖 ごま油 米油 じゃがいも	長ねぎ しょうが にんにく キャベツ きゅうり コーン にんじん 玉ねぎ なす こんにゃく にら	764	35.9
9	水	ごはん	牛乳	厚焼きたまご ピーマンのごまツナ炒め 肉じゃが	牛乳 卵 ツナ 豚肉 厚揚げ	米 砂糖 ごま油 ごま 米油 じゃがいも	しらたき もやし ピーマン にんにく にんじん 玉ねぎ こんにゃく	753	30.5
10	木	ゆで中華麺	牛乳	ちゃんぽんスープ カレーポテト ごまおひたし	牛乳 豚肉 なると	中華麺 米油 ごま油 じゃがいも ごま	しょうが にんにく メンマ 玉ねぎ にんじん キャベツ にら もやし 小松菜	739	31.5
11	金	ごはん	牛乳	【防犯の日献立】 いかの竜田揚げ ごまゆかりあえ なすのみそ汁	牛乳 いか 笹かまぼこ 厚揚げ 大豆 みそ	米 砂糖 でんぷん 米粉 米油 ごま じゃがいも	しょうが キャベツ もやし きゅうり 赤しそ にんじん 玉ねぎ なす	762	32.0
14	月	ごはん	牛乳	【非核平和友好都市】 厚揚げのお好み焼き 浦上そばろ じゃがいものみそ汁	牛乳 厚揚げ 青のり かつお節 豚肉 さつま揚げ 油揚げ みそ	米 ノンエッグマヨネーズ ごま油 砂糖 じゃがいも	にんじん ごぼう こんにゃく もやし 玉ねぎ えのきたけ 小松菜	753	27.8
15	火	ごはん	牛乳	豚肉の塩こうじ焼き ごまサラダ たまねぎとさやいんげんのみそ汁	牛乳 豚肉 厚揚げ 大豆 みそ	米 米油 ごま じゃがいも	しょうが にんにく キャベツ にんじん 小松菜 コーン 玉ねぎ えのきたけ さやいんげん	759	32.5
16	水	ごはん	牛乳	セルフのマーボーなす丼 ローストチーズポテト トマトとニラの中中華スープ	牛乳 豚肉 大豆 みそ 豆乳シウレット 厚揚げ	米 米油 春雨 砂糖 でんぷん ごま油 じゃがいも	にんにく しょうが 玉ねぎ なす にんじん メンマ キャベツ にら トマト	747	24.3
17	木	ゆでうどん	牛乳	キムチとたまごのスタミナスープ こんにゃくと茎わかめの梅サラダ 磯香豆	牛乳 豚肉 卵 茎わかめ 炒り大豆 青のり	ゆでうどん 米油 でんぷん ごま 砂糖	にんにく しょうが にんじん 玉ねぎ 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 梅干し	774	31.8
18	金	わかめごはん	牛乳	星のハンバーグ やみつき塩こうじキャベツ 夏野菜のみそ汁	わかめ 牛乳 鶏肉 豚肉 大豆 油揚げ みそ	米 水あめ ラード 砂糖 米油 ごま油 ごま	玉ねぎ にんじん もやし キャベツ にんにく かぼちゃ えのきたけ なす さやいんげん	760	26.2
22	火	麦ごはん	牛乳	セルフのツナビビンバ もずくスープ いちごの豆乳パンナコッタ	牛乳 ツナ 大豆 かまぼこ 豆腐 もずく 豆乳	米 大麦 米油 砂糖 ごま ごま油 でんぷん	にんにく しらたき 切干大根 にんじん ほうれん草 もやし 玉ねぎ えのきたけ 長ねぎ いちご	751	28.9
23	水	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 切干大根の焼きそば風 夏ののっぺい汁	飲むヨーグルト スキムミルク さめ 豚肉 青のり ちくわ 厚揚げ	米 砂糖 米粉 でんぷん 米油 中濃ソース じゃがいも	しょうが 切干大根 にんじん ピーマン もやし 干しいたけ こんにゃく さやいんげん	770	30.4
24	木	麦ごはん	牛乳	<上越野菜の日> 大潟産野菜の夏カレー くきわかめのサラダ 枝豆の塩ゆで	牛乳 豚肉 大豆 茎わかめ	米 大麦 米油 じゃがいも カレールウ ごま油	しょうが にんにく 玉ねぎ なす かぼちゃ トマト キャベツ きゅうり コーン えだまめ	764	26.9

一食平均エネルギー：758 Kcal

たんぱく質：29.8 g

脂質：20.8 g

食塩：2.4 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。