

梅雨が明けると、いよいよ本格的な夏の到来です。暑い日が続くと食欲が落ちやすくなりますが、食事を抜いたり冷たい麺だけで済ませたりすると、栄養が偏り、夏バテや熱中症の原因になります。1日3回の食事をバランスよく食べるとともにこまめな水分補給を心がけ、暑さに負けず元気に過ごしましょう。

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	ちくわのごまみそ焼き のり酢あえ カレー肉じゃが	牛乳 ちくわ みそ のり 豚肉 厚揚げ	米 ごま 砂糖 じゃがいも 米油	もやし にんじん ほうれん草 玉ねぎ しらたき さやいんげん	761	30.7	18.1	2.3
2	水	黒糖こめ粉パン	牛乳	オムレツ ラタトゥイユ グリルかぼちゃの野菜スープ	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 米粉	にんにく 玉ねぎ 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	778	35.0	24.9	3.3
3	木	ごはん	牛乳	【減塩の日献立】 ほっけの香味焼き きゅうりとわかめの甘酢あえ ピリ辛夏豚汁	牛乳 ほっけ わかめ 豚肉 豆腐 大豆 みそ	米 砂糖 ごま油 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 いら	713	34.0	16.0	2.1
4	金	麦ごはん	牛乳	セルフのツナビビンバ もずくスープ 角チーズ	牛乳 ツナ 大豆 かまぼこ 厚揚げ もずく チーズ	米 大麦 米油 砂糖 ごま ごま油	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	771	34.2	25.0	2.7
7	月	星空ごはん	牛乳	【食育の日 七夕】 キラキラ星のハンバーグ マヨネーズあえ 七夕汁 七夕デザート	わかめ 牛乳 鶏肉 豚肉 大豆 かまぼこ 豆腐 豆乳	米 大麦 ラード 砂糖 米油 春雨 ノンエッグマヨネーズ	コーン 枝豆 玉ねぎ 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	797	26.8	23.3	2.3
8	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 さやいんげん	808	30.8	21.9	2.2
9	水	ごはん	牛乳	ししゃもの青のりフライ ごま酢あえ わかめとたまねぎのみそ汁	牛乳 ししゃも 青のり 油揚げ わかめ みそ 大豆	米 パン粉 でんぷん 米油 ごま 砂糖 じゃがいも	ほうれん草 もやし コーン にんじん 玉ねぎ えのきたけ	760	24.9	23.2	2.1
10	木	ゆで中華麺	牛乳	ちゃんぽんスープ カレーポテト おひたし	牛乳 豚肉 なた	中華麺 米油 ごま油 じゃがいも	しょうが にんにく メンマ 玉ねぎ にんじん 干しいたけ キャベツ いら もやし ほうれん草	747	33.2	16.4	2.4
11	金	ごはん	牛乳	【防犯の日献立】 いかの竜田揚げ ゆかりあえ なすのみそ汁	牛乳 いか 厚揚げ 大豆 みそ	米 砂糖 でんぷん 米粉 米油 じゃがいも	しょうが にんじん キャベツ もやし きゅうり 赤しそ 玉ねぎ なす	746	31.3	19.4	2.5
14	月	ごはん	牛乳	【非核平和友好都市宣言30周年に ちなんだ献立】 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	766	30.0	23.3	2.1
15	火	ごはん	牛乳	厚焼きたまご ピーマンのツナ炒め じゃがいものそばろ煮	牛乳 卵 ツナ 豚肉 大豆 厚揚げ	米 砂糖 でんぷん 大豆油 ごま油 米油 じゃがいも	しらたき もやし ピーマン にんじん 玉ねぎ さやいんげん	807	33.8	23.3	2.3
16	水	麦ごはん	牛乳	<上越野菜の日> 中郷産野菜の夏カレー 夏みかんサラダ 枝豆の塩ゆで	牛乳 豚肉 大豆	米 大麦 米油 じゃがいも 米粉カレールウ 米粉	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 夏みかん えだまめ	774	25.6	20.1	1.9
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 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 いら サラダこんにゃく キャベツ コーン 梅干し	774	32.2	19.6	2.1
18	金	ごはん	牛乳	【土用の丑の日献立】 いわしの蒲焼き 三色和え かぼちゃのみそ汁	牛乳 いわし 豆腐 大豆 みそ	米 でんぷん 米油 砂糖 じゃがいも	しょうが キャベツ にんじん ほうれん草 コーン 玉ねぎ かぼちゃ	781	29.9	23.2	2.2
22	火	ごはん	牛乳	厚揚げとじゃがいものケチャップがらめ ピリ辛きゅうり とり団子のごまみそスープ	牛乳 厚揚げ 鶏肉 豚肉 みそ	米 じゃがいも 米油 砂糖 ごま油 でんぷん 水あめ ごま ねりごま	きゅうり にんじん 玉ねぎ もやし ほうれん草	748	25.6	21.0	2.3
23	水	ごはん	発酵乳	【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 さめ 豚肉 青のり ちくわ 厚揚げ	米 砂糖 米粉 でんぷん 米油 じゃがいも	しょうが 切干大根 にんじん ピーマン もやし ゆうがお さやいんげん	766	29.7	17.2	2.0
24	木	ごはん	牛乳	セルフのマーボーなす丼 ローストポテト トマトとニラの中中華スープ	牛乳 豚肉 大豆 みそ 厚揚げ うずら卵	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 いら トマト	759	26.9	23.2	2.2
25	金	ごはん	牛乳	豚肉の塩麹焼き 磯和え 夏野菜のみそ汁	牛乳 豚肉 のり 油揚げ 大豆 みそ	米	しょうが にんにく キャベツ にんじん ほうれん草 コーン ゆうがお 玉ねぎ えのきたけ なす さやいんげん	756	31.2	23.6	2.1

一食平均エネルギー:767 Kcal たんぱく質:30.3 g 脂質:21.3 g 食塩:2.3 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。