

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(赤)	熱や力になるもの(黄)	体の調子を整えるもの(緑)			
1	火	ごはん	牛乳	*2年生職場体験 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 みそ うずら卵	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 にはら	813	31.7
2	水	ごはん	牛乳	*2年生職場体験 ししやもの青のりフライ ごま酢あえ わかめとたまねぎのみそ汁	牛乳 ししやも 青のり 油揚げ わかめ みそ 大豆	米 パン粉 でんぷん 米油 砂糖 ごま じゃがいも	ほうれん草 にんじん もやし コーン 玉ねぎ えのきたけ	753	24.8
3	木	ごはん	牛乳	*2年生職場体験 セルフのツナたまごそぼろ丼 夏みかんサラダ 車麩のみそ汁	牛乳 卵 ツナ 大豆 みそ	米 米油 でんぷん 砂糖 ごま じゃがいも ふ	にんじん 枝豆 キャベツ きゅうり 夏みかん 玉ねぎ えのきたけ 長ねぎ	753	28.1
4	金	黒糖こめ粉 パン	牛乳	オムレツ ラタトゥイユ コンソメ野菜スープ	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 米パン粉	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	777	34.8
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 ごまネーズあえ 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 ラード 砂糖 米油 ノエッグマヨネーズ ごま 春雨	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 レモン果汁 メロン果汁	789	26.9
8	火	ごはん	牛乳	【減塩の日】 さばの香味焼き きゅうりとわかめの甘酢あえ ピリ辛豚汁	牛乳 さば 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 こんにやく にはら	762	36.2
9	水	ごはん	牛乳	豚肉の塩麹焼き キャベツのごまサラダ 夏野菜のみそ汁	牛乳 豚肉 油揚げ 大豆 みそ	米 米油 ごま	しょうが にんにく キャベツ にんじん ほうれん草 コーン かぼちゃ 玉ねぎ えのきたけ なす さやいんげん	748	31.0
10	木	ゆで中華麺	牛乳	塩ラーメンスープ カレーポテト ごまおひたし	牛乳 豚肉 なた	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 キャベツ にんじん 干しいたけ にはら もやし ほうれん草 コーン	745	31.9
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 なすのみそ汁	牛乳 ホキ 厚揚げ 大豆 みそ	米 でんぷん 米油 砂糖 ごま じゃがいも	にんじん キャベツ もやし きゅうり 赤しそ 玉ねぎ なす 長ねぎ	732	31.0
14	月	ごはん	牛乳	厚揚げのお好み焼き 五目きんぴら 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 こんにやく さやいんげん 玉ねぎ えのきたけ 小松菜	752	27.6
15	火	ごはん	牛乳	セルフのマーボーなす丼 豆乳チーズポテト トマトとニラの中中華スープ	牛乳 豚肉 大豆 みそ 豆乳シュレッド 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 トマト にはら	751	24.4
16	水	ごはん	牛乳	厚焼きたまご ピーマンのごまツナ炒め 塩肉じゃが	牛乳 卵 ツナ 豚肉 大豆 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 さやいんげん	783	30.8
17	木	ゆでうどん (プレーン)	発酵乳 (プレーン)	キムチのスタミナスープ こんにやくと茎わかめの梅サラダ 青のりビーンズ	飲むヨーグルト 豚肉 スキムミルク なた 茎わかめ 炒り大豆 青のり	ゆでうどん 砂糖 米油 ごま	にんにく しょうが にんじん 玉ねぎ えのきたけ キムチ にはら サラダこんにやく キャベツ コーン 梅干し	692	27.6
18	金	ごはん	牛乳	【土用の丑(うし)の日献立】 いわしの蒲焼き 磯和え ゆうがおのみそ汁	牛乳 いわし のり 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 とうがん 長ねぎ	770	30.6
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 ねりごま	きゅうり にんじん 玉ねぎ もやし 小松菜	728	24.7
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 切干大根の焼きそば風 夏ののっぺい汁	牛乳 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 とうがん 干しいたけ こんにやく さやいんげん	815	31.9
24	木	玄米ごはん	牛乳	セルフのツナビビンバ トックスープ	牛乳 ツナ 大豆 豚肉	米 発芽玄米 米油 砂糖 ごま じゃがいも トック 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 にはら	731	28.6
25	金	ごはん	牛乳	ささかまのごまみそ焼き 昆布あえ カレー肉じゃが	牛乳 笹かまぼこ みそ 青大豆 昆布 豚肉 厚揚げ	米 ごま 砂糖 じゃがいも 米油	キャベツ にんじん ほうれん草 玉ねぎ しらたき さやいんげん	762	32.5
28	月	ごはん	牛乳	チンジャオロースー みそじゃこポテト 豆腐の中中華スープ	牛乳 豚肉 みそ ちりめんじゃこ かまぼこ 豆腐	米 春雨 米油 砂糖 でんぷん ごま油 じゃがいも	しょうが たけのこ ピーマン 赤ピーマン にんじん 玉ねぎ えのきたけ 小松菜	742	33.1
29	火	ゆかりごはん	牛乳	めぎすのレモンじょうゆかけ ゴーヤチャンプルー 沢煮椀	牛乳 めぎす 厚揚げ ツナ かつお節 豚肉 かまぼこ	米 米粉 米油 砂糖 ごま 春雨	赤しそ レモン汁 にんじん ゴーヤ もやし コーン えのきたけ たけのこ ごぼう 長ねぎ	792	35.8
30	水	ごはん	牛乳	豆腐ハンバーグの おろしソースがけ 米粉マカロニサラダ もずくのみそ汁	牛乳 油揚げ もずく みそ 大豆 豆腐 豚肉 鶏肉	米 でんぷん 米粉マカロニ 米油 砂糖 じゃがいも	大根 しいたけ キャベツ きゅうり にんじん 玉ねぎ 長ねぎ	741	25.7
31	木	玄米ごはん	牛乳	<上越野菜の日> 夏野菜カレー 枝豆の塩ゆで フルーツゼリーポンチ	牛乳 豚肉 大豆	米 発芽玄米 米油 じゃがいも 砂糖 カレールウ	しょうが にんにく 玉ねぎ なす かぼちゃ トマト えだまめ パイン缶 みかん缶 白桃ピューレー ぶどう果汁	852	26.0

一食平均エネルギー：763 Kcal

たんぱく質：29.8 g

脂質：20.7 g

食塩：2.0 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。