

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	熱や力になるもの	体の調子を整えるもの	Kcal	g
1	火	むぎごはん	牛乳	セルフのキムチビビンバどん みそポテトがらめ はるさめスープ	牛乳 豚肉 刻み昆布 みそ なんと	ごはん 大麦 米油 さとう ごま油 でんぷん じゃがいも 春雨	にんにく しょうが にんじん しらたき キムチ はくさい もやし にら たまねぎ えのきたけ ほうれん草	620	22.1
2	水	ソフトめん	牛乳	しゅんのトマトのミートソース わかめのごまサラダ	牛乳 ぶたひき肉 大豆ミート わかめ	ソフトめん 米油 ハヤシルウ 米粉 ごま油 ごま	しょうが にんにく にんじん たまねぎ エリンギ トマト トマトピューレ キャベツ きゅうり こんにやく	655	26.5
3	木	ごはん	牛乳	きびなごカリカリやき いそあえ なつやさいジャージャンどうふ	牛乳 きびなご のり 豚肉 厚揚げ みそ	ごはん 水あめ 米粉 じゃがいも なたね油 米油 さとう でんぷん	しょうが キャベツ ほうれん草 にんじん にんにく たまねぎ なす かぼちゃ さやいんげん	641	23.5
4	金	ごはん	牛乳	ぶたにくの こくとうじょうゆがらめ たまごいりにんじんしりしり もずくのみそしる	牛乳 豚肉 高野豆腐 ツナ 卵 もずく 油揚げ みそ	ごはん でんぷん 米粉 米油 黒さとう さとう じゃがいも	にんじん もやし たまねぎ えのきたけ 長ねぎ	680	28.0
7	月	ごはん	牛乳	【たなばたこんだて】 ほしがたハンバーグ てりやきソースがけ あまのがわサラダ まんてんぼしのすましじる たなばたソーダゼリー	牛乳 鶏肉 わかめ 植物性たんぱく 寒天 冷凍豆腐 豆乳 てんぐさ	ごはん さとう 米油 でんぷん はるさめ ぶどう糖 全糖 砂糖 還元水あめ	たまねぎ 赤ピーマン きゅうり キャベツ にんじん オクラ りんご	624	19.8
8	火	こめこの こくとうパン	牛乳	オムレツのケチャップソースがけ ブロッコリーとコーンの ガーリックソテー ミートボールとマカロニのスープ	牛乳 卵 鶏肉 大豆たんぱく	こめ粉パン 黒さとう タビオカパール さとう 大豆油 米油 なたね油 じゃがいも マカロニ	たまねぎ にんじん にんにく キャベツ ブロッコリー ホールコーン しょうが	614	26.2
9	水	ゆで ちゅうかめん	牛乳	ごまたんたんめんスープ のりしおビーンズポテト きゅうりともやしのナムル	牛乳 ぶたひき肉 大豆ミート みそ 大豆 青のり	中華めん 米油 ごま じゃがいも でんぷん さとう ごま油	しょうが にんにく にんじん たまねぎ メンマ 長ねぎ きゅうり もやし	680	27.4
10	木	ごはん	牛乳	さけのしおこうじやき あつあげときりぼしだいこんの うまからいため かぼちゃのみそしる	牛乳 さけ 豚肉 厚揚げ 油揚げ みそ	ごはん 米油 さとう	ピーマン 切干大根 たまねぎ にんじん えのきたけ かぼちゃ	640	30.3
7月12日は「上越市防犯の日」です。防犯の合言葉「いかのおすし」にちなんで、いかを使った献立が登場します。 「いか」：知らない人についていけない 「の」：知らない人の車にのらない 「お」：おお声を出す 「す」：すぐ逃げる 「し」：大人にしらせる									
11	金	ごはん	牛乳	【ぼうはんのひこんだて】 いかのサラサあげ ゆかりあえ なすのとんじる	牛乳 いか 豚肉 豆腐 みそ	ごはん でんぷん 米粉 米油 じゃがいも	しょうが もやし キャベツ きゅうり 赤じそ にんじん たまねぎ なす こんにやく	630	28.4
14	月	ごはん	牛乳	【食育の日 沖縄県】 セルフのもずくツナそぼろどん ローストポテト イナムドゥチ（ぶたにくと かまぼこのみそしる）	牛乳 ツナ 大豆 もずく 豚肉 かまぼこ みそ	ごはん 米油 さとう でんぷん じゃがいも	にんじん たまねぎ ピーマン しょうが にんにく えのきたけ 干ししいたけ こんにやく 長ねぎ	645	24.9
毎月減塩の日献立を実施しています。みそしるでは、ぐだくさんにすると、減塩につながります。									
15	火	ごはん	牛乳	【減塩の日献立】 さばのソースやき きゅうりのさっぱりづけ ぐだくさんみそしる	牛乳 さば みそ 厚揚げ	ごはん さとう ごま油	しょうが きゅうり にんじん もやし たまねぎ キャベツ えのきたけ さやいんげん	608	26.6
16	水	ゆでうどん	牛乳	【万博開催中 大阪の献立】 きつね汁 たこやき キャベツとコーンのおひたし	牛乳 豚肉 なんと 油揚げ たこ 青のり	うどん 米粉 さとう 米油	にんじん たまねぎ えのきたけ 干ししいたけ 長ねぎ キャベツ 小松菜 ホールコーン	647	22.6
えだまめは、上越野菜として認定されています。									
上越市食育推進キャラクターもぐもぐジョッピー									
上越産のとれたてのえだまめを、いただきましょう！									
17	木	むぎごはん	牛乳	【ふるさとこんだて・ じょうえつやさいのひ】 なつやさいカレー こんにやくサラダ 上越のおいしいえだまめ	牛乳 豚肉	ごはん 大麦 米油 じゃがいも カレールウ	にんにく しょうが たまねぎ にんじん かぼちゃ なす トマト キャベツ きゅうり こんにやく えだまめ	638	20.3
上越まつりの花火に見立てた「はなびじる」と祇園祭の御饅米に見立てた「こめだわらみたいたなにくいなり」を食べて50回をお祝いします。									
18	金	ごはん	牛乳	【上越まつり50回目を祝う献立】 こめだわらみたいたなにくいなり ひたしまめのあえもの はなびじる	牛乳 鶏肉 油揚げ 大豆たんぱく 大豆 豚肉 豆腐 かまぼこ	ごはん でんぷん 小麦粉 砂糖 春雨 じゃがいも ごま油	しいたけ たまねぎ にんじん こんにやく しめじ きゅうり ホールコーン えのきたけ オクラ	615	23.9
22	火	コッペパン	牛乳	ウインナー ペネいりラタトゥイユ かぼちゃのとうにゅうスープ	牛乳 ウインナー ベーコン いんげん豆 無調整豆乳	パン パスタ 米油 さとう じゃがいも	にんにく たまねぎ ブッキーニ なす トマト かぼちゃ にんじん パセリ	621	24.7
23	水	ごはん	牛乳	キーマカレー ひじきとあおだいずサラダ	牛乳 ぶたひき肉 大豆 青大豆 ひじき	ごはん 米油 米粉 カレールウ さとう	にんにく しょうが セロリー たまねぎ なす エリンギ キャベツ にんじん	641	22.6
24	木	ごはん	牛乳	マーボーどん じゃがいものたまねぎ ドレッシングサラダ	牛乳 豚肉 大豆ミート 押し豆腐 みそ	ごはん 米油 さとう ごま油 でんぷん じゃがいも	しょうが にんにく にんじん たまねぎ メンマ 干ししいたけ 長ねぎ キャベツ きゅうり ホールコーン	611	25.6
25	金	ごはん	牛乳	たらとだいずのみそケチャップ がらめ ごまこんぶあえ モロヘイヤのみそ汁	牛乳 たら 大豆 みそ こんぶ 油揚げ 豆腐	ごはん でんぷん 米粉 米油 ごま ごま油 じゃがいも	ほうれん草 もやし きゅうり たまねぎ にんじん モロヘイヤ	670	24.5