

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	水	ごはん	牛乳	焼きメンチカツ 大豆とひじきの炒り煮 キャベツのみそ汁	牛乳 鶏肉 豚肉 大豆たんぱく ひじき さつま揚げ 大豆 油揚げ 味噌	米 豚脂 米粉 なたね油 砂糖 米油 じゃがいも	玉ねぎ しょうが にんにく こんにやく さやいんげん にんじん たまねぎ キャベツ	818	28.5
2	木	ごはん	牛乳	セルフのツナそぼろ丼 じゃがいものサラダ 豆腐と卵のスープ	牛乳 大豆 ツナ 豆腐 卵	米 米油 砂糖 じゃがいも でん粉	にんじん ごぼう しょうが ピーマン ホールコーン きゅうり キャベツ たまねぎ えのきたけ 長ねぎ	746	29.0
3	金	ごはん	牛乳	いわしの蒲焼 ゆかりあえ 厚揚げのみそ汁	牛乳 いわし 厚揚げ 大豆 味噌	米 でん粉 米油 砂糖 じゃがいも	もやし キャベツ きゅうり ゆかり粉 にんじん たまねぎ 長ねぎ	795	29.8
6	月	ごはん	牛乳	【お月見献立】 厚焼き玉子 磯マヨサラダ お月見もち汁	牛乳 卵 ツナ のり 豚肉 かまぼこ	米 砂糖 ノンエッグマヨネーズ じゃがいも でん粉	にんじん キャベツ ほうれん草 たまねぎ 長ねぎ	747	26.5
7	火	ごはん	牛乳	きびなごカリカリ焼き 春雨サラダ 家常(ジャージャン)豆腐	牛乳 きびなご 豚肉 大豆 厚揚げ 味噌	米 じゃがいも 米粉 米粉パン粉 なたね油 パーム油 米油 春雨 砂糖 でん粉	しょうが にんじん キャベツ もやし にんにく メンマ たまねぎ 長ねぎ なら	781	28.9
8	水	ごはん	牛乳	タラと高野豆腐の揚げ煮 ごま風味あえ じゃがいもとえのきのみそ汁	牛乳 たら 高野豆腐 油揚げ 味噌 大豆	米 でん粉 米粉 米油 砂糖 ごま ごま油 じゃがいも	ほうれん草 もやし にんじん だいこん えのきたけ 長ねぎ	802	29.3
9	木	厚切り 食パン	牛乳	りんごジャム チキンのハーブ焼き 青大豆サラダ 野菜とマカロニのスープ	牛乳 鶏肉 青大豆 ウインナー	パン 水あめ 砂糖 ごま油 じゃがいも マカロニ	りんご にんにく パセリ パジル キャベツ ブロッコリー にんじん たまねぎ ホールコーン	727	34.7
10	金	ごはん	牛乳	【目の愛護デー献立】 鮭のカロテン焼き ブロッコリーの炒め物 ほうれん草のみそ汁 ブルーベリーゼリー	牛乳 鮭 豆腐 油揚げ 味噌	米 ノンエッグマヨネーズ 米油 じゃがいも グラニュー糖 粉あめ	にんじん にんにく エリンギ キャベツ ブロッコリー たまねぎ ほうれん草 ブルーベリー	772	33.3
14	火	麦ごはん	牛乳	ポークカレー こんにやくツナサラダ 角チーズ	牛乳 豚肉 わかめ ツナ チーズ	米 精麦 米油 じゃがいも カレールウ ごま油	しょうが にんにく たまねぎ にんじん キャベツこんにやく	786	26.2
15	水	ごはん	牛乳	いかのピリ辛焼き 切干大根の五目炒め さつまいのみそ汁	牛乳 いか 豚肉 厚揚げ 大豆 味噌	米 ごま油 米油 砂糖 さつまいも	しょうが 切干大根 にんじん メンマ 干しいたけ ピーマン にんにく たまねぎ 長ねぎ	761	34.9
16	木	ごはん	牛乳	【食育の日献立～広島県～】 わに(さめ)の甘だれかけ レモンドレッシングサラダ もみじかまぼこのすまし汁	牛乳 さめ 豆腐 かまぼこ わかめ	米 でん粉 米粉 米油 砂糖	キャベツ にんじん ブロッコリー レモン汁 えのきたけ たまねぎ 長ねぎ	753	26.6
17	金	ごはん	牛乳	セルフの豚丼 ダブルポテトサラダ なめこのみそ汁	牛乳 豚肉 味噌 豆腐	米 米油 砂糖 でん粉 さつまいも じゃがいも ノンエッグマヨネーズ	しょうが たまねぎ にんじん しらたき なら きゅうり だいこん ホールコーン 白菜 なめこ 長ねぎ	776	27.6
20	月	ゆで中華麺	牛乳	しょうが醤油ラーメン 野菜入り肉しゅうまい 中華あえ	牛乳 豚肉 なんと 鶏肉 大豆たんぱく 小麦たんぱく わかめ	中華めん 米油 豚脂 小麦粉 パン粉 砂糖 ごま油	にんじん たまねぎ メンマ 白菜 長ねぎ ほうれん草 しょうが キャベツ ホールコーン	773	33.1
21	火	ごはん	牛乳	ししゃものマヨ一味焼き たくあんあえ 秋の肉じゃが	牛乳 ししゃも 豚肉 厚揚げ	米 じゃがいも ノンエッグマヨネーズ さつまいも 米油 砂糖	キャベツ きゅうり もやし たくあん にんじん たまねぎ こんにやく しめじ さやいんげん	764	28.6
22	水	ごはん	牛乳	【ふるさと献立】 鶏肉と上越産大豆の ごまみそがらめ 昆布あえ 塩こうじ汁	牛乳 大豆 鶏肉 味噌 昆布 豆腐 油揚げ	米 でん粉 米粉 米油 砂糖 ごま	にんじん もやし ほうれん草 だいこん 白菜 長ねぎ	815	30.7
23	木	キャロット 米粉パン	牛乳	ハンバーグの 赤ワインソースかけ 野菜ソテー 豆乳スープ	牛乳 豚肉 鶏肉 大豆たんぱく ベーコン いんげん豆 無調整豆乳	こめ粉パン 豚脂 でん粉 砂糖 米油 じゃがいも 米粉	にんじん 玉ねぎ キャベツ ブロッコリー ホールコーン たまねぎ しめじ	769	35.1
24	金	ごはん	牛乳	さばの甘みそ焼き ごまずあえ のっぺい汁	牛乳 鯖 味噌 鶏肉 ちくわ 厚揚げ	米 砂糖 ごま 里いも でん粉	キャベツ にんじん ほうれん草 切干大根 だいこん 干しいたけこんにやく	779	36.0
27	月	ソフト麺	牛乳	秋のビーンズミートソース 茎わかめとツナのサラダ ヨーグルト	牛乳 豚肉 大豆 茎わかめ ツナ ヨーグルト	ソフトめん 米油 ハヤシルウ 米粉	しょうが にんにく たまねぎ にんじん トマト エリンギ しめじ キャベツ ホールコーン	824	36.3
28	火	ごはん	牛乳	【減塩の日献立】 厚揚げと豚肉の塩こうじ炒め 青のりポテト めぎすのつみれ汁	牛乳 豚肉 厚揚げ 青のり めぎす 味噌	米 ごま油 でん粉 じゃがいも 米油	しょうが にんじん キャベツ だいこん たまねぎ ごぼう 長ねぎ	756	29.7
29	水	ごはん	牛乳	ぎょうざ もやしのナムル 豆腐の中華煮	牛乳 豚肉 鶏肉 大豆 押し豆腐 なんと	米 豚脂 小麦粉 砂糖 ごま油 米油 でん粉 ラー油	キャベツ 玉ねぎ なら しょうが もやし ほうれん草 にんじん にんにく たまねぎ メンマ 干しいたけ 白菜 長ねぎ	755	27.9
30	木	ごはん	牛乳	ホキの唐揚げ香味ソースがけ さつまいものごまきんぴら もずくのみそ汁	牛乳 ホキ さつま揚げ 豆腐 もずく 味噌 大豆	米 でん粉 米油 ごま油 砂糖 さつまいも ごま	にんにく 長ねぎ にんじん こんにやく さやいんげん たまねぎ だいこん	771	29.0
31	金	チキン ライス	牛乳	【ハロウィン献立】 オムレツ かぼちゃサラダ ジャックオーランタン かまぼこのスープ	牛乳 鶏肉 卵 ツナ ベーコン かまぼこ	米 米油 砂糖 タピオカでん粉 ノンエッグマヨネーズ じゃがいも	トマト にんじん たまねぎ きゅうり かぼちゃ ホールコーン 白菜 えのきたけ	734	26.1

一食平均エネルギー：773 Kcal

たんぱく質：30.4 g

脂質：21.6 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。

【食育の日献立～広島県～】

広島県ではワニと呼ばれている「さめ」、生産量の多い「レモン」を使った料理を味わいましょう。

【ふるさと献立】

上越産の大豆を使った献立です。生産者に感謝していただきましょう。



上越市食育推進
キャラクター
もぐもぐジョッピー