

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		
2	月	ごはん	牛乳	セルフのぶたキムチどん ローストおさつ スタミナじる	牛乳 豚肉 厚揚げ みそ 大豆	ごはん 米油 でんぶん さつまいも	しょうが えのきたけ たまねぎ キムチ はくさい 小松菜 にんじん だいこん ごぼう こんにやく にら にんにく	658	22.8
3	火	さくらごはん	はっこう にゅう いちごあじ	【ひなまつり献立】 さわらのはるいろやき さんしょくサラダ もものせつくすましじる	はっこうにゅう 脱脂粉乳 さわら みそ ミックスビーンズ ハム かまぼこ 豆腐	ごはん さとう ノンエッグマヨネーズ 米粉 じゃがいも 米油 ふ	いちご にんにく にんじん キャベツ たまねぎ えのきたけ 長ねぎ	602	27.0

★4日は食育の日です。～給食で日本を旅しよう 和歌山県へん～
和歌山のラーメンといえば、とんこつしょうゆのスープが有名です。ラーメンスープには『ある動物』のなるとが入っています。

4	水	牛乳	【食育の日 和歌山県】 とんこつしょうゆラーメン やきぎょうざ みかんのサラダ	牛乳 豚肉 なると 鶏肉 わかめ	中華めん 米油 豚脂 小麦粉 米粉 水あめ でんぶん さとう	にんにく しょうが たまねぎ にんじん もやし 長ねぎ キャベツ にら ブロッコリー みかん缶	609	25.1	
5	木	ごはん	牛乳	ちくわのりマヨやき ビーフンソテー わかめスープ	牛乳 ちくわ 青のり 豚肉 豆腐 わかめ	ごはん ノンエッグマヨネーズ ビーフン 米油 ごま油	にんじん キャベツ ピーマン もやし メンマ 長ねぎ	623	23.2

★6日は減塩の日です。
食材や料理の「風味」がきいていると味がこく感じます。料理の香りを味わってみましょう。

6	金	ごはん	牛乳	【減塩の日献立】 ホキのわふうあんかけ ごまずあえ もずくのみそしる	牛乳 ホキ もずく 豆腐 みそ	ごはん でんぶん 米油 さとう ごま じゃがいも	もやし にんじん ほうれんそう ホールコーン はくさい 長ねぎ	611	24.3
9	月	ごはん	牛乳	ごもくあつやきたまご たけのことふきのきんぴら きゃべつとんじる	牛乳 鶏肉 さつまあげ 豚肉 あぶらあげ みそ 大豆 卵 もずく	ごはん ごま油 さとう じゃがいも	にんじん たけのこ ふき こんにやく さやいんげん キャベツ たまねぎ	628	24.8
10	火	コッパン	牛乳	チョコクリーム ポテトのグラタン ブロッコリーとだいたいのサラダ みそストローネ	牛乳 無調整豆乳 大豆 ウィナー みそ おから	パン 水あめ ショートニング でんぶん じゃがいも 米油 さとう	たまねぎ ブロッコリー もやし にんじん しめじ にんにく キャベツ かぶ ほうれんそう トマト ホールコーン	640	20.5
11	水	ソフトめん	牛乳	ミートソース ひじきサラダ	牛乳 豚肉 大豆ミート ひじき	ソフトめん 米油 ハヤシルウ さとう 米粉	にんにく たまねぎ にんじん エリンギ トマトピューレ トマト キャベツ もやし	623	25.9
12	木	ごはん	牛乳	さばのソースやき きりぼしだいこんのいためナムル にくだんごのしおこうじスープ	牛乳 さば みそ ちくわ 鶏肉	ごはん さとう ごま油 米油 じゃがいも	しょうが にんにく にんじん 切干大根 小松菜 たまねぎ えのきたけ ほうれんそう	641	27.6
13	金	ごはん	牛乳	おはなのハンバーグ オニオンソースかけ ポテトサラダ はるやさいのみそしる	牛乳 鶏肉 あぶらあげ みそ 豚肉	ごはん さとう でんぶん じゃがいも ノンエッグマヨネーズ	たまねぎ ほうれんそう にんじん ホールコーン キャベツ かぶ さやいんげん	647	21.4

★16日は、ふるさと献立です。～メイドイン上越をあげよう～
「メイドイン上越」とは、たくさんの人におすすめしたいふるさと上越の特産品につけられたブランドです。
メイドイン上越に認証されている「バジル塩こうじ」をあげましょう。



上越市食育推進キャラクターもぐもぐジョッピー

16	月	ごはん	牛乳	【ふるさと献立】 バジルしおこうじチキン アスパラなの あまぎれレモンサラダ めぎすつみれのごまみそスープ	牛乳 鶏肉 めぎすつみれ めぎす わかめ みそ	ごはん 米油 さとう ごま ねりごま ごま油	アスパラ菜 にんじん 切干大根 ホールコーン レモン汁 はくさい たまねぎ ほうれんそう	611	28.8
17	火	ナン	牛乳	キーマカレー リボンマカロニサラダ とうにゅうパンナコッタ いちごソース	牛乳 豚肉 大豆 いんげん豆 ツナ 豆乳	米油 じゃがいも カレーウ 米粉 マカロニ さとう でんぶん ナン	にんにく しょうが たまねぎ にんじん ピーマン トマトピューレ ブロッコリー ホールコーン キャベツ いちご	614	26.8
18	水	ゆでうどん	牛乳	みそちゃんこうどんじる いわしのカリカリやき のりずあえ	牛乳 鶏肉 油揚げ なると みそ いわし のり	うどん さとう じゃがいも でんぶん 玄米 米粉 米油	にんじん はくさい えのきたけ しらたき 長ねぎ しょうが もやし ほうれんそう	656	26.7
19	木	ごはん	牛乳	セルフのそぼろどん ローストポテト わかめのみそしる	牛乳 豚肉 大豆 豆腐 わかめ みそ	ごはん 米油 さとう じゃがいも	しょうが にんじん たまねぎ ごぼう さやいんげん だいこん 長ねぎ	603	23.6
23	月	ごはん	牛乳	マーボーどん マカロニサラダ	牛乳 豚肉 厚揚げ みそ ツナ	ごはん 米油 さとう ごま油 でんぶん マカロニ	しょうが にんにく にんじん たまねぎ 長ねぎ ブロッコリー キャベツ ホールコーン	634	23.8

一食平均エネルギー：627 Kcal たんぱく質：24.8 g 脂質：17.1 g 食塩：1.9 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、変更となる場合があります。