

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	ゆで中華麺	牛乳	【食育の日 和歌山県】 とんこつしょうゆラーメン (和歌山ラーメン) はるまき みかんのサラダ	牛乳 豚肉 なた わかめ ゼラチン	中華めん 米油 春雨 小麦粉 米粉 砂糖	にんにく しょうが メンマ たまねぎ にんじん もやし 長ねぎ キャベツ みかん 干しいたけ ブロッコリー	818	29.8
3	火	ごはん	牛乳	【卒業お祝い献立】 花型ハンバーグ マスタードソース いろどりあえ お祝いすまし汁 チョコクレープ	牛乳 鶏肉 豚肉 大豆 お祝いなた 豆腐 豆乳	米 豚脂 砂糖 米粉 でん粉 ごま油 大豆油 でんぷん ココアパウダー	玉ねぎ トマト にんにく にんじん キャベツ コーン ほうれん草 こんにゃく えのきたけ 長ねぎ しょうが	781	27.5
4	水	ごはん	牛乳	さばのしょうが煮 ごま酢あえ もずくのみそ汁	牛乳 鯖 厚揚げ もずく 大豆 味噌	米 砂糖 ごま じゃがいも	だいこん しょうが にんじん もやし ほうれん草 たまねぎ 長ねぎ	762	33.7
5	木	コッペパン (小麦)	牛乳	セルフの和風サラダパン オムレツ かぶとチキンの豆乳シチュー	牛乳 卵 鶏肉 白いんげん豆 豆乳	パン でん粉 ノンエッグマヨネーズ 砂糖 米油 米粉 じゃがいも	にんじん キャベツ たくあん たまねぎ かぶ	739	30.7
6	金	ごはん	牛乳	厚揚げとキャベツのみそ炒め のり塩ポテト 春雨スープ	牛乳 豚肉 厚揚げ 味噌 青のり 糸かまぼこ	米 米油 でん粉 じゃがいも 春雨 ごま油	しょうが にんじん キャベツ しめじ もやし 長ねぎ	728	26.2
9	月	ソフト麺	牛乳	麻婆スープ ぎょうざ ほうれん草の中華風サラダ	牛乳 豚肉 豆腐 味噌 鶏肉 大豆	ソフトめん 米油 砂糖 でん粉 ごま油 豚脂 小麦粉 大豆油 春雨	しょうが にんにく たまねぎ にんじん メンマ にはら キャベツ 玉ねぎ ほうれん草	780	33.2
10	火	ごはん	牛乳	鯖の香り照り焼き たくあんごま炒め 鶏肉のすき焼き	牛乳 さわら 油揚げ 鶏肉 焼き豆腐	米 ごま油 砂糖 ごま 米油	にんにく にんじん キャベツ たくあん たまねぎ はくさい えのきたけ しらたき 長ねぎ	808	35.7
11	水	ごはん	牛乳	ミートボールカレー リボンマカロニのサラダ	牛乳 豚肉 鶏肉 大豆	米 米油 じゃがいも でん粉 カレールウ マカロニ 砂糖	しょうが にんにく たまねぎ にんじん キャベツ ブロッコリー コーン	774	21.7
12	木	ごはん	牛乳	【ふるさと献立】 バジル塩こうじチキン いそマヨあえ めぎすのつみれ汁 ヨーグルト	牛乳 鶏肉 のり めぎすつみれ 豆腐 味噌 ヨーグルト 脱脂粉乳 ゼラチン	米 ノンエッグマヨネーズ 砂糖	にんじん もやし ほうれん草 だいこん たまねぎ こんにゃく ごぼう 長ねぎ	760	36.8
13	金	ごはん	牛乳	ホキのレモンソースかけ 昆布あえ みそワタンスープ	牛乳 ホキ 昆布 豚肉 なた 味噌	米 でん粉 米油 砂糖 ワタンスープ ごま油	レモン汁 キャベツ ほうれん草 コーン にんじん たまねぎ メンマ 干しいたけ にはら	768	31.9
16	月	ゆでうどん	牛乳	【減塩の日献立】 かきたま汁 いわしのカリカリ焼き さっぱりツナおひたし	牛乳 豚肉 油揚げ 卵 昆布 いわし ツナ	うどん でん粉 米粉 じゃがいも 水あめ なたね油 米油 砂糖	にんじん たまねぎ えのきたけ 長ねぎ しょうが キャベツ ほうれん草 レモン汁	810	34.8
17	火	ごはん	牛乳	コーン焼売 茎わかめの中華サラダ 家常(ジャージャー)豆腐	牛乳 たら 豆腐 茎わかめ 豚肉 大豆 厚揚げ 味噌	米 でん粉 パン粉 豚脂 小麦粉 砂糖 ごま油 米油	コーン キャベツ こんにゃく しょうが にんにく にんじん メンマ たまねぎ 長ねぎ にはら	798	30.7
18	水	ごはん	牛乳	豚肉と高野豆腐の揚げ煮 ごまゆかりあえ じゃがいもとわかめのみそ汁	脱脂粉乳 豚肉 高野豆腐 油揚げ わかめ 大豆 味噌	米 砂糖 でん粉 米粉 米油 ごま じゃがいも	もやし キャベツ にんじん ゆかり粉 だいこん 長ねぎ	749	27.8
19	木	アップルチップ パン(小麦)	牛乳	じゃがいもの 豆乳シュレッドやき ブロッコリーのサラダ ABCスープ	牛乳 豚肉 大豆 豆乳シュレッド ウインナー	パン 米油 じゃがいも 砂糖 マカロニ	りんご にんにく たまねぎ トマト にんじん キャベツ ブロッコリー えのきたけ ほうれん草	751	29.8
23	月	ごはん	牛乳	ハヤシライス こんにゃくとツナのサラダ	牛乳 豚肉 白いんげん豆 ツナ	米 米油 じゃがいも ハヤシルウ 砂糖	しょうが にんにく たまねぎ にんじん エリンギ トマト キャベツ こんにゃく コーン	762	26.1
24	火	ごはん	牛乳	さばのカレー焼き しらたきのつるつる炒め 五目もずくスープ	牛乳 鯖 豚肉 厚揚げ 糸かまぼこ もずく	米 米油 ごま油	しょうが たまねぎ にんじん しらたき キャベツ しめじ はくさい 長ねぎ	735	34.8

一食平均エネルギー：770 Kcal

たんぱく質：30.7 g

脂質：21.5 g

食塩：2.4 g

* 献立は、食材の入荷状況やO157・ノロウイルス対策のため変更する場合があります。

【食育の日献立：給食で日本を旅しよう～和歌山県～】

和歌山ラーメンは、和歌山県北部の紀ノ川周辺で広まったと言われる、とんこつしょうゆラーメンで、かまぼこが入るのが特徴です。戦後の屋台文化の中で親しまれ、地元中華そばとして根付いてきました。今では県を代表するご当地ラーメンとして全国に知られています。

そしてみかんは、和歌山県が全国トップクラスの生産量を誇る特産物です。紀伊半島の土地は、1年を通して温暖で雨が少なく、日当たりの多い斜面が多く、柑橘類の栽培にとっても適しています。このような自然の恵みが甘くて香りのよいみかんを育てています。



上越市食育推進キャラクター
「もぐもぐジョッピー」