

日 曜	献 立		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	
7	火	ごはん	牛乳	セルフのツナそぼろどん ブロッコリーのサラダ ごもくスープ	牛乳 大豆 ツナ 豚肉 豆腐 かまぼこ	ごはん 米油 さとう ごま油	にんじん ごぼう しょうが キャベツ ブロッコリー たまねぎ 長ねぎ	619	25.7
8	水	ごはん	牛乳	ぶたにくのしょうがいため マカロニサラダ だいこんのみそしる	牛乳 豚肉 豆腐 みそ	ごはん 米油 砂糖 でんぷん マカロニ ノンエッグマヨネーズ	しょうが たまねぎ キャベツ にんじん コーン だいこん えのきたけ 長ねぎ	662	23.8
9	木	ごはん	牛乳	ポークカレー わかめとツナのサラダ	牛乳 豚肉 わかめ ツナ	ごはん 米油 じゃがいも カレールウ さとう	にんにく しょうが たまねぎ にんじん キャベツ もやし	640	20.2
10	金	ごはん	牛乳	あつあげとキャベツのみそいため あおのりポテト はるさめスープ	牛乳 豚肉 厚揚げ みそ 青のり なた	ごはん 米油 さとう でんぷん じゃがいも 春雨 ごま油	しょうが にんじん キャベツ もやし メンマ 長ねぎ	616	20.2
13	月	ごはん	牛乳	こうやどうふとりにくのあげに はるかぶのゆかりあえ じゃがいもとわかめのみそしる	牛乳 鶏肉 高野豆腐 あぶらあげ わかめ みそ	ごはん でんぷん 米油 さとう じゃがいも	しょうが かぶ きゅうり にんじん 赤じそ たまねぎ えのきたけ	641	24.2
14	火	ごはん	牛乳	ぎんざけのしおやき ひじきのいりに とりごぼうじる	牛乳 鮭 ひじき さつまあげ 大豆 鶏肉 豆腐	ごはん 米油 さとう	にんじん こんにやく さやいんげん だいこん ごぼう 長ねぎ	602	26.5
15	水	ごはん	牛乳	みそラーメン ぎょうざ さんしょくナムル	牛乳 豚肉 大豆 みそ 鶏肉	中華めん 米油 豚脂 小麦粉 さとう でんぷん ごま油	しょうが にんにく たまねぎ にんじん キャベツ コーン メンマ 長ねぎ なら ほうれんそう もやし	625	26.6
16	木	ごはん	牛乳	ししゃもフリット しおこんぶあえ しんじゃがのそぼろに	牛乳 ししゃも 大豆 こんぶ 豚肉 厚揚げ アオサ	ごはん 小麦粉 でんぷん さとう 米粉 米油 ごま油 じゃがいも	キャベツ かぶ にんじん しょうが たまねぎ 干ししいたけ さやいんげん	647	22.8
<p>★17日は減塩の日です。減塩とは、塩分の摂り過ぎを予防することです。 今月は、ごまや海苔の香りや、旬の野菜を生かした献立を味わいます。</p>									
17	金	ごはん	牛乳	【減塩の日献立】 あつあげのごまケチャップソース いそあえ はるやさいとんじる	牛乳 厚揚げ のり 豚肉 豆腐 みそ	ごはん さとう ごま じゃがいも	もやし きゅうり ほうれんそう たまねぎ にんじん キャベツ	605	24.3
20	月	ごはん	牛乳	さばのみそに たくあんあえ さわにわん	牛乳 さば みそ 豚肉	ごはん さとう 春雨	だいこん しょうが キャベツ にんじん きゅうり たくあん たまねぎ えのきたけ ごぼう 長ねぎ	608	26.3
21	火	ごはん	牛乳	ささかまののりマヨやき きりぼしだいこんのナムル マーボーどうふ	牛乳 笹かまぼこ 青のり 豚肉 大豆 豆腐 みそ	ごはん ノンエッグマヨネーズ ごま油 さとう 米油 でんぷん	切干大根 にんじん 小松菜 もやし しょうが にんにく たまねぎ 長ねぎ	660	28.0
22	水	ソフトめん	牛乳	ビーンズカレーソース コールスローサラダ	牛乳 豚肉 大豆 ハム	ソフトめん 米油 カレールウ 米粉 さとう	しょうが にんにく たまねぎ にんじん トマト エリンギ キャベツ きゅうり	661	27.2
<p>★23日は「食育の日献立」です。今月取り上げる「食育ピクトグラム」は「1. みんなで楽しく食べよう」です。 入学・進級をみんなで祝いして、おいしくいただきます。</p>									
23	木	ごはん	牛乳	【食育の日献立】 とりのからあげ コーンおひたし はるいろすましじる いちごのレアチーズふうデザート	牛乳 鶏肉 豆腐 かまぼこ 豆乳 ゼラチン	ごはん でんぷん 米粉 米油 砂糖	しょうが にんにく もやし ほうれんそう にんじん コーン たまねぎ えのきたけ 長ねぎ いちご	658	24.5
24	金	ごはん	牛乳	はるキャベツのちゅうかどん ブロッコリーとツナのサラダ	牛乳 豚肉 厚揚げ なた 冷凍わかめ ツナ	ごはん 米油 さとう でんぷん ごま油	しょうが にんにく にんじん たまねぎ 干ししいたけ キャベツ もやし ブロッコリー	608	23.7
27	月	ごはん	牛乳	さけのレモンしょうゆがけ たけのこのきんぴら ごまみそしる	牛乳 さけ さつまあげ 豚肉 豆腐 みそ	ごはん さとう ごま油 じゃがいも ごま	レモン汁 にんじん たけのこ こんにやく さやいんげん たまねぎ 長ねぎ	620	28.1
28	火	ごはん	牛乳	オムレツのケチャップソースかけ やさいのガーリックソテー とうにゅうシチュー	牛乳 卵 鶏肉 いんげん豆 無調整豆乳	パン 黒砂糖 でんぷん さとう 米油 じゃがいも 米粉	にんじん キャベツ ブロッコリー コーン にんにく たまねぎ しめじ	601	25.9
<p>★30日は「ふるさと献立」です。 今月は上越市産の塩こうじや発酵食品を使った、春を感じる献立です。</p>									
30	木	ごはん	牛乳	【ふるさと献立】 めぎすのみそだれかけ いそマヨあえ しおこうじのはるのっぺい	牛乳 めぎす みそ のり 鶏肉 ちくわ 厚揚げ	ごはん 米粉 米油 さとう でんぷん ノンエッグマヨネーズ じゃがいも	ほうれんそう キャベツ にんじん たけのこ こんにやく さやえんどう	645	25.0



良塩くん
©2017日本高血圧学会



上越市食育推進キャラクタ
ターもぐもぐジョッピー

一食平均エネルギー：630 Kcal たんぱく質：24.9 g 脂質：17.6 g 食塩：1.8 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。

- 食べて学ぼう!上越市の献立について(毎月1回、各テーマに合わせた献立があります。)
1. ふるさと献立・・・上越市の地場産物や発酵調味料、郷土に伝わる食文化などにちなんだ給食を味わい、郷土への愛着を深めます。
 2. 食育の日献立・・・今年度は『12の絵文字で学ぼう食育の日』をテーマに実施します。農林水産省が作成した「食育ピクトグラム」を活用し、12の絵文字それぞれにちなんだ献立を味わいます。
 3. 減塩の日献立・・・給食を通して適切な塩分量を体験し、毎日の食事に生かせる減塩の工夫などを学びます。