




| 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 | セルフのツナそばろどん 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 なたと | 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 しんじゃがのそばろに | 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。  <div style="border: 1px solid black; padding: 5px; display: inline-block;"> 良塩くん ©2017日本高血圧学会 </div> </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 | 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 |
| 22 | 水 | ごはん | 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。  </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 なたと 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 | ささかまのりのマヨやき 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 |
| <p>★30日は「ふるさと献立」です。  <div style="border: 1px solid black; padding: 5px; display: inline-block;"> 上越市食育推進キャラクタ ターもぐもぐジョッピー </div> </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 |

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。