

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	金	わかめごはん	牛乳	【こどもの日こんだて】 やきメンチカツ かぶとがたかまぼこのサラダ とうふのすましじる	牛乳 とりひき肉 大豆 ぶたひき肉 豆腐 かまぼこ わかめ	ごはん さとう 米油	たまねぎ しょうが キャベツ にんじん ホールコーン えのきたけ ほうれんそう	620	22.4
7	木	ごはん	牛乳	チキンカレー くきわかめのサラダ	牛乳 鶏肉 くきわかめ 糸かまぼこ	ごはん 米油 新じゃがいも カレールー	にんにく しょうが たまねぎ にんじん キャベツ	609	20.0
8	金	ごはん	牛乳	さばのみそに はるキャベツのごまマヨあえ さわにわん	牛乳 さば みそ 豚肉	ごはん さとう ごま ノンエッグマヨネーズ	だいこん しょうが キャベツ にんじん ほうれんそう たまねぎ えのきたけ ごぼう しらたき 長ねぎ	639	27.0
<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「2. 朝ごはんを食べよう」 「3. バランスよく食べよう」です。朝ごはんに簡単に取り入れやすいのり、たまご、缶詰などを使いました。 いろいろなものを組み合わせることで食事のバランスが良くなります。</p>									
11	月	ごはん	牛乳	【食育の日こんだて】 あじつけのり あつやきたまご おひたし かんづめがぐになるみそしる	のり 牛乳 卵 ツナ 冷凍豆腐 みそ	ごはん さとう 新じゃがいも	キャベツ ほうれんそう にんじん たまねぎ ホールコーン	601	23.0
12	火	ごはん	牛乳	かつおところやどうふのあげに キャベツのいそあえ くるまふのみそしる おちゃプリン	牛乳 かつお 高野豆腐 のり 油揚げ みそ 豆乳	ごはん でんぶん 米粉 米油 さとう ふ	しょうが もやし キャベツ にんじん だいこん 長ねぎ	680	28.4
13	水	ゆで ちゅうか めん	牛乳	しょうゆラーメン やきぎょうざ もずくサラダ	牛乳 豚肉 なんと 鶏肉 大豆 もずく 糸かまぼこ	中華めん 米油 砂糖 小麦粉 でんぶん さとう ごま油	しょうが にんじん キャベツ たまねぎ メンマ もやし	609	25.1
14	木	ごはん	牛乳	さわらのごまてりやき きりぼしだいこんの カレーいため かぶのみそしる	牛乳 さわら ベーコン 油揚げ 大豆 みそ	ごはん ごま 米油 さとう	しょうが にんにく にんじん キャベツ 切干大根 たまねぎ かぶ えのきたけ 小松菜	614	26.6
15	金	ごはん	牛乳	ぶたにくとあつあげの しょうがいため ポテトサラダ はるさめスープ	牛乳 豚肉 厚揚げ ツナ 糸かまぼこ	ごはん 米油 でんぶん 新じゃがいも 春雨 ごま油 ノンエッグマヨネーズ	しょうが たまねぎ きゅうり にんじん もやし メンマ 長ねぎ	651	23.6
18	月	ごはん	牛乳	セルフのきりぼしだいこんピピンパ ローストポテト ワンタンスープ	牛乳 豚肉 なんと わかめ	ごはん さとう ごま油 じゃがいも 米油 ワンタン	にんにく しょうが にんじん しらたき 切干大根 ほうれんそう たまねぎ キャベツ	613	21.5
19	火	ごはん	牛乳	いわしのカリカリやき よんしょくナムル マーボーどうふ	牛乳 いわし 豚肉 大豆 押し豆腐 みそ	ごはん さとう 玄米 じゃがいも 米粉 米油 ごま油	しょうが もやし にんじん ほうれんそう ホールコーン にんにく たまねぎ 干しいたけ 長ねぎ	670	27.3
20	水	ゆで うどん	牛乳	さんさいわふうじる アスパラガスのおかかあえ ぼっぼやきふうむしパン	牛乳 鶏肉 油揚げ かつおぶし	うどん 黒さとう 米粉	にんじん たまねぎ わらび 水菜 えのきたけ うど なめこ たけのこ 長ねぎ キャベツ アスパラガス	664	22.3
<p>★21日は「げんえんの日献立」です。人間が感じる味の1つに「うまみ」があります。 うまみ成分が多くと塩が少なくてもおいしく食べられます。うまみ成分が多く含まれるあじ、なめたけ、ごまをつかいました。</p>									
21	木	ごはん	牛乳	【げんえんの日】 あじのみそマヨやき なめたけあえ ごまみそしる	牛乳 あじ みそ 厚揚げ	ごはん 新じゃがいも ノンエッグマヨネーズ ねりごま ごま	キャベツ にんじん もやし なめたけ たまねぎ 長ねぎ	635	27.6
22	金	ごはん	牛乳	とりにくのしおこうじやき ひじきのごもくサラダ カレースープ	牛乳 鶏肉 ひじき ツナ ベーコン	ごはん さとう 米油 新じゃがいも カレールー	にんじん もやし 小松菜 たまねぎ しめじ キャベツ	649	24.9
25	月	ごはん	牛乳	セルフのあまみそぶたどん ブロッコリーのこんぶあえ しんじゃがいものみそしる	牛乳 豚肉 みそ こんぶ 豆腐 大豆	ごはん 米油 さとう でんぶん 新じゃがいも	しょうが にんじん たまねぎ にら きゅうり キャベツ ブロッコリー 長ねぎ	606	24.9
26	火	こめこ こくとうパン	牛乳	げんまいごろものたらフライ カラフルソテー ミートボールスープ	牛乳 すけとうだら ベーコン	こめ粉パン 黒さとう 米粉 玄米 米油 新じゃがいも	にんにく にんじん キャベツ ブロッコリー ホールコーン たまねぎ ほうれんそう	628	28.5
27	水	こめこめん	牛乳	ナポリタンソース コールスローサラダ	牛乳 ベーコン 鶏肉	こめ粉めん 米油 米粉 新じゃがいも さとう	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 きゅうり ホールコーン	609	26.4
<p>★28日は「ふるさと献立」です。上越市の隣の糸魚川市の海でとれるめぎすを味わいます。 めぎすは、3～5月が脂がのりおいしい時期です。</p>									
28	木	ごはん	牛乳	【ふるさと献立】 めぎすのねぎみそソースがけ ゆかりあえ うちまめいりとんじる	牛乳 めぎす みそ 豚肉 豆腐 打ち豆	ごはん 米粉 米油 さとう 新じゃがいも	長ねぎ もやし キャベツ 小松菜 赤じそ にんじん たまねぎ こんにゃく	607	25.4
<p>★6月12日からサッカーワールドカップが開幕です。開催国はアメリカ、カナダ、メキシコです。その中から29日はメキシコの料理が登場です。</p>									
29	金	ごはん	牛乳	【メキシコ料理】 とりにくのメキシコふういため かぼちゃとまめのサラダ ABCマカロニスープ	牛乳 鶏肉 ツナ 大豆 青大豆 金時豆 白いんげん豆 ウインナー	ごはん 米油 パン粉 ノンエッグマヨネーズ 新じゃがいも マカロニ	たまねぎ にんじん ピーマン にんにく トマト ブロッコリー かぼちゃ エリンギ ほうれんそう	647	25.3

一食平均エネルギー：631 Kcal たんぱく質：25.0 g 脂質：17.4 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。