

日	曜	献 立 名			使 用 材 料 名			エネルギー	たん白質
		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	Kcal	g
1	月	ごはん	牛乳	ぶたにくのにんにくじょうゆかけ きゅうりのごまふうみあえ かぶのみそしる	牛乳 豚肉 豆腐 みそ	ごはん 米粉 さとう ごま じゃがいも	にんにく キャベツ かぶ 小松菜 きゅうり にんじん えのきたけ	615	26.7
2	火	ごはん	牛乳	やきざけ うめマヨあえ しおにくじゃが	牛乳 鮭 豚肉 厚揚げ	ごはん じゃがいも ノンエッグマヨネーズ 米油 さとう	キャベツ ほうれんそう にんじん 梅 にんにく たまねぎ こんにゃく	675	28.6
3	水	ごはん	牛乳	やさしいしゅうまい チャプチェ ジャージャンどうふ	牛乳 豚肉 鶏肉 大豆たんぱく ツナ 厚揚げ みそ	ごはん 米油 小麦粉 でんぷん パン粉 さとう 春雨 ごま油	コーン にんじん たまねぎ にら にんにく しょうが 干しいたけ キャベツ 長ねぎ ほうれんそう	679	25.6
★4日は「食育の日献立」です。今月取り上げる「食育ピストグラム」は「よくかんで食べよう」です。									
また、歯と口の健康週間でもあります。よくかんでおいしくいただきます。									
4	木	ごはん	牛乳	【食育の日・ 歯と口のけんこうしゅうかん】 セルフのかみかみどん ガーリックポテト しおこうじスープ	牛乳 豚肉 豆腐 かまぼこ	ごはん 米油 さとう でんぷん じゃがいも	ごぼう メンマ こんにゃく ピーマン にんにく にんじん キャベツ えのきたけ 長ねぎ	606	20.6
5	金	ごはん	牛乳	あつあげのごまだれがけ のりずあえ かきたまみそしる	牛乳 厚揚げ のり 卵 大豆 みそ	ごはん さとう ごま でんぷん じゃがいも	にんじん ほうれんそう もやし たまねぎ えのきたけ 長ねぎ	613	23.6
8	月	ごはん	牛乳	いわしのカリカリやき あおなのりタクあえ みそけんちんじる	牛乳 いわし のり あぶらあげ 豆腐 みそ	ごはん さとう じゃがいも でんぷん 玄米 米粉 米油 ノンエッグマヨネーズ ごま油 なたね油	しょうが ほうれんそう キャベツ たくあん にんじん ごぼう 干しいたけ 長ねぎ	652	22.1
9	火	ごはん	牛乳	いかのからあげ ごまみそあえ さわにわん	牛乳 いか みそ 豚肉 豆腐	ごはん でんぷん 米粉 米油 ごま さとう	しょうが ほうれんそう キャベツ もやし にんじん たまねぎ えのきたけ しらたき 長ねぎ	642	28.0
10	水	ソフトめん	牛乳	なすとトマトの ビーンズミートソース くきわかめのサラダ	牛乳 豚肉 大豆 くきわかめ	ソフトめん 米油 米粉 ハヤシルウ さとう ごま油	しょうが にんにく たまねぎ にんじん なす トマト こんにゃく キャベツ コーン	618	26.0
11	木	ごはん	牛乳	ささかまのおこのみやき たけのこのきんぴら くるまふのみそしる	牛乳 笹かまぼこ 豚肉 花がつつお みそ 青のり 豆腐 油揚げ	ごはん じゃがいも ノンエッグマヨネーズ ふ 米油 さとう	にんじん たけのこ こんにゃく さやいんげん だいこん 長ねぎ	608	24.3
12	金	ごはん	牛乳	ホキのイタリアンソースかけ アスパラサラダ コーンオニオンスープ さくらんぼゼリー	牛乳 ホキ ベーコン	ごはん 米油 さとう じゃがいも	にんにく たまねぎ トマト パセリ キャベツ にんじん アスパラガス コーン レモン ブロッコリー さくらんぼ	601	24.8
15	月	ごはん	牛乳	セルフのツナそぼろどん なめたけおひたし もずくのみそしる	牛乳 大豆 ツナ 豆腐 もずく みそ	ごはん 米油 さとう じゃがいも	にんじん ごぼう しょうが ピーマン キャベツ たまねぎ ほうれんそう なめたけ	612	24.0
16	火	コッペ パン	牛乳	チリコンカン コールスローサラダ とうにゅうコーンチャウダー	牛乳 豚肉 大豆 豆乳 ベーコン いんげん豆	パン じゃがいも 米油 パン粉 さとう 米粉	にんにく しょうが たまねぎ トマト キャベツ きゅうり にんじん コーン	603	29.9
★17日は「ふるさと献立」です。上越市でとれる予定のキャベツを味わいます。									
17	水	ごはん	牛乳	【ふるさと献立】 めぎすとポテトのカレーあげ ゆかりあえ キャベツのみそしる	牛乳 めぎす 大豆 油揚げ みそ	ごはん じゃがいも でんぷん 米油 さとう	きゅうり ほうれんそう もやし 赤じそ キャベツ にんじん たまねぎ えのきたけ	602	22.1
18	木	ごはん	牛乳	タレカツ グリーンサラダ ツナいりたけのこじる	牛乳 豚肉 大豆 ツナ みそ	ごはん パン粉 小麦粉 米油 さとう じゃがいも でんぷん	キャベツ ブロッコリー コーン にんじん たまねぎ たけのこ 長ねぎ	639	23.3
19	金	ごはん	牛乳	あつあげとぶたにくの しおこうじため こんぶあえ やさいとかまぼこのスープ	牛乳 豚肉 厚揚げ こんぶ かまぼこ	ごはん 米油 でんぷん ごま油	しょうが たまねぎ もやし ほうれんそう にんじん キャベツ えのきたけ コーン	602	24.7
22	月	ごはん	牛乳	あじフライ ひじきのいために かぼちゃのみそしる	牛乳 あじ ひじき 豚肉 青大豆 豆腐 あぶらあげ 大豆 みそ	ごはん 小麦粉 パン粉 米油 さとう	にんじん こんにゃく かぼちゃ たまねぎ	689	27.6
23	火	こめこの アップルパン	牛乳	オムレツ ラタトゥイユ コンソメスープ	牛乳 卵 ベーコン ツナ	こめ粉パン タピオカ さとう 大豆油 米油 パン粉 じゃがいも	りんご にんにく たまねぎ なす ブッキーニ トマト にんじん キャベツ	610	26.1
24	水	ゆで うどん	牛乳	ちゃんぽんスープ ぎょうざ パンサンサー	牛乳 豚肉 なんと 鶏肉 大豆	うどん 米油 ごま油 でんぷん さとう 小麦粉 大豆油 春雨	しょうが にんじん たまねぎ キャベツ 長ねぎ にら もやし きゅうり	633	23.0
★25日は「減塩の日献立」です。今月は、具だんさん汁を味わいます。									
25	木	ごはん	牛乳	【減塩の日献立】 さばのみそに やみつきキャベツ ぐだくさんじる	牛乳 さば みそ 豆腐 こんぶ	ごはん さとう ごま油 じゃがいも	だいこん しょうが キャベツ もやし にんじん にんにく かぶ ごぼう こんにゃく 干しいたけ 長ねぎ	610	26.5
26	金	ごはん	牛乳	キーマカレー こんにゃくサラダ	牛乳 豚肉 大豆 わかめ	ごはん じゃがいも カレールウ さとう 米油	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	630	22.0
29	月	ごはん	牛乳	はるまき きりぼしだいこんのナムル ちゅうかスープ	牛乳 豚肉 豆腐	ごはん 大豆油 ラード 春雨 小麦粉 米粉 さとう 米油 ごま油 でんぷん	にんじん たまねぎ 長ねぎ 干しいたけ 切干大根 きゅうり キャベツ メンマ	669	19.1
30	火	ごはん	牛乳	セルフのガパオふうライス マカロニサラダ わかめスープ	牛乳 豚肉 大豆 豆腐 なんと わかめ	ごはん 米油 マカロニ ノンエッグマヨネーズ	たまねぎ ピーマン 赤ピーマン エリンギ しょうが にんにく キャベツ にんじん ブロッコリー コーン バジル	629	24.4