

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	水	ごはん	牛乳	さけのなんばんづけ こんぶあえ なつのつべいじる	牛乳 さけ こんぶ 豚肉 ちくわ	ごはん さとう ごま油 じゃがいも ふ でんぶん	たまねぎ しょうが ほうれんそう もやし にんじん こんにやく 干しいたけ えだまめ	602	29.9
2	木	ごはん	牛乳	あつやきたまご たくあんあえ しおこうじにくじゃが	牛乳 卵 豚肉 厚揚げ	ごはん さとう 米油 じゃがいも	キャベツ にんじん きゅうり たくあん たまねぎ	623	22.8
3	金	ごはん	牛乳	ミートボールすぶた もやしとニラのナムル わかめのみそしる	牛乳 鶏肉 豆腐 あぶらあげ わかめ みそ 大豆	ごはん 米油 さとう でんぶん ごま油 じゃがいも	たまねぎ にんにく にんじん たけのこ 干しいたけ ピーマン もやし にら ホールコーン 長ねぎ	628	23.8
6	月	ごはん	牛乳	セルフのツナビビンバ じゃがいも たまねぎドレッシングサラダ なすのみそしる	牛乳 大豆 ツナ 豆腐 あぶらあげ みそ	ごはん 米油 さとう ごま油 じゃがいも	切干大根 にんじん にんにく しらたき ほうれんそう きゅうり ホールコーン たまねぎ なす	628	22.6
7	火	えだまめ ごはん	牛乳	【たなばたこんだて】 ほしのコロッケ キラキラかんでんのゆかりあえ たなばたすましじる	牛乳 鶏肉 寒天 豆腐 わかめ 豚肉 かまぼこ	ごはん じゃがいも さとう 豚脂 乾燥マッシュポテト パン粉 小麦粉 米油	えだまめ たまねぎ もやし キャベツ きゅうり 赤じそ にんじん オクラ	629	18.7
8	水	ゆで ちゅうか めん	牛乳	ごまみそラーメンスープ きびなごカリカリやき チョレギサラダ	牛乳 豚肉 大豆 みそ きびなご のり	中華めん 米油 さとう ごま ねりごま ごま油 水あめ じゃがいも 米粉 なたね油	しょうが にんじん キャベツ たまねぎ えのきたけ にら ほうれんそう もやし にんにく レモン汁	625	28.7
★9日は『げんえんの日』です。 今月のげんえんポイントは、「 辛味 や スパイス の かくし味 で 食欲アップ! 」です。 なつやさいスパイスカレーには、 辛味 のもとや 香り のもとになる スパイス をいつもより 少し多く 使っています。 スパイスには、 食欲 を アップ させる 働き もあり、 食欲 が 低下 する 暑い季節 に ピッタリ です！									
9	木	ごはん	牛乳	【げんえんの日】 なつやさいスパイスカレー フルーツゼリーあえ	牛乳 豚肉	ごはん 米油 じゃがいも カレールウ さとう	しょうが たまねぎ にんじん なす ズッキーニ えだまめ みかん缶 ぶどう果汁 レモン汁	660	18.6
10	金	ごはん	牛乳	あじのパンこやき コールスローサラダ わふうミネストローネ	牛乳 あじ 青のり ウインナー みそ	ごはん ノンエッグマヨネーズ パン粉 米油 じゃがいも	にんにく キャベツ きゅうり にんじん ホールコーン たまねぎ なす トマト	622	23.7
13	月	ごはん	牛乳	セルフのキムタクどん ローストかぼちゃ はるさめスープ	牛乳 豚肉 糸かまぼこ	ごはん 米油 でんぶん 春雨 ごま油	たまねぎ キムチ はくさい にんじん たくあん かぼちゃ キャベツ ほうれんそう	616	22.2
★14日は『しょくいくの日』です。今月の食育ピクトグラムは、【 6. 手をあらおう 】です。 食事の前には、しっかり手をあらい、きれいなハンカチでふきましょう。 せいけつな 手 で 食事 をすることは、 自分 や 友だち の 健康 を 守る ことにつながります。									
14	火	こめこ コッペパン	牛乳	【しょくいくの日】 セルフのホットドック グリーンサラダ とうにゅうコーンスープ	牛乳 ポークフランク ベーコン 無調整豆乳	こめ粉パン さとう 米油 じゃがいも	きゅうり キャベツ ブロッコリー たまねぎ にんじん ホールコーン ほうれんそう	603	26.6
★15日は『上越やさいの日』です。 上越やさいとは、昔から上越でよく作られている、地域の気候や土地に合った野菜です。 現在、15種類が「上越野菜」として認定されています。 給食で注目の上越野菜はえだまめです。ふるさとで作られている野菜を味わいましょう。							 上越野菜について詳しく知りた い人は、上越市HPをご覧ください い。左のQRコードを読み取ると 見ることができます。		
15	水	ソフトめん	牛乳	【上越やさいの日・ふるさとこんだて】 なつやさいマーボーじる のりしおポテト 上越のおいしいえだまめ	牛乳 豚肉 大豆 押し豆腐 みそ 青のり	ソフトめん 米油 さとう でんぶん じゃがいも	しょうが たまねぎ なす かぼちゃ えだまめ	656	29.1
16	木	ごはん	牛乳	さばのねぎしおやき ごまずあえ あつあげのみそしる ふじさんゼリー	牛乳 さば 厚揚げ わかめ みそ 大豆	ごはん さとう ごま	長ねぎ にんにく レモン汁 もやし にんじん ほうれんそう ホールコーン たまねぎ えのきたけ	683	27.7
17	金	ごはん	牛乳	【ぼうはんしゅうかんこんだて】 いかのサラサあげ わかめのさっぱりあえ かぼちゃのみそしる	牛乳 いか 冷凍わかめ あぶらあげ みそ	ごはん でんぶん 米粉 米油 はるさめ さとう	しょうが キャベツ きゅうり たまねぎ かぼちゃ もやし さやいんげん	623	23.2
21	火	ごはん	牛乳	ちくわのおかかマヨやき しらたきのつるつるツナいため とりだんごのスープ	牛乳 ちくわ 花がつつ ツナ 鶏肉	ごはん でんぶん ノンエッグマヨネーズ 米油 さとう なたね油	にんじん メンマ しらたき ピーマン たまねぎ にんにく キャベツ 小松菜	615	23.2
22	水	ごはん	牛乳	たらとだいずの ヤンニョムソースがらめ いそあえ とんじる	牛乳 たら 大豆 みそ のり 豚肉 豆腐	ごはん でんぶん 米油 さとう じゃがいも	にんにく キャベツ ほうれんそう もやし にんじん たまねぎ なす 長ねぎ	680	27.8
★上越まつりがはじまります。 上越まつりは、平安時代から400年以上も続く、伝統あるふるさとのおまつりです。給食を食べて、おまつりの気分を盛り上げていきましょう。									
23	木	ごはん	牛乳	ほしがたハンバーグの おろしソース やきそば風きりぼしだいこん はなびじる	牛乳 鶏肉 豚肉 豆腐 かまぼこ	ごはん さとう でんぶん 米油 はるさめ	たまねぎ だいこん 切干大根 にんじん もやし ピーマン えのきたけ オクラ	613	22.2
24	金	ごはん	牛乳	セルフのチンジャオロースーどん きゅうりのごまづけ もずくスープ	牛乳 豚肉 油揚げ もずく	ごはん 春雨 米油 さとう でんぶん ごま ごま油 じゃがいも	しょうが たけのこ ピーマン 赤ピーマン きゅうり キャベツ にんじん たまねぎ えのきたけ 長ねぎ	606	22.9