

〔中郷小〕上越市教育委員会

なす

むらさき色の素は「ナスニン」という成分で体の若さを保つ働きがあります。

日	曜	献立		名	使用材料名			エネルギー	たん白質	脂質	塩分
		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	g
1	水	こめこパン	牛乳	【しょくいくのひこんだて】 ★てをあらおう★ チリコンカン フレンチマカロニサラダ コンソメスープ	ぎゅうにゅう ぶたにく だいず ウインナー	こめこパン こめあぶら さとう マカロニ じゃがいも	たまねぎ にんじん トマト きゅうり キャベツ コーン しめじ ほうれんそう	565	26.2	21.5	2.5
2	木	ごはん	牛乳	さばのみそやき きりこんぶのいために さわにわん	ぎゅうにゅう さば みそ こんぶ うちめめ さつまあげ ぶたにく	こめ さとう こめあぶら はるさめ	しょうが にんじん しらたき ほししいたけ えのきたけ みずな ごぼう ながねぎ	597	27.0	18.7	1.8
3	金	ごはん	ほっこうにゅう	セルフのマーボーなすどん ローストポテト フレッシュトマトとニラのたまごスープ	のむヨーグルト ぶたにく だいず あつあげ みそ ベーコン とうふ たまご	こめ さとう こめあぶら でんぷん ごまあぶら じゃがいも	にんにく しょうが たまねぎ にんじん なす トマト にら	602	22.6	14.6	1.7
6	月	ごはん	牛乳	コーンしゅうまい もやしのごまナムル ジャージャンどうふ	ぎゅうにゅう たら とうふ だいず ぶたにく あつあげ みそ	こめ ラード でんぷん パンこ こむぎこ さとう ごまあぶら ごま こめあぶら	とうもろこし たまねぎ もやし ほうれんそう きゅうり にんじん しょうが にんにく ほししいたけ メンマ にら	603	24.1	18.9	1.7
7	火	ほしぞら ごはん	牛乳	キラキラぼしのハンバーグ ごまネーズあえ たなばたじる	あおだいず わかめ ぎゅうにゅう とりにく ぶたにく だいず かまぼこ とうふ	こめ おおむぎ ラード さとう こめあぶら でんぷん そうめん ノンエッグマヨネーズ ごま	コーン たまねぎ キャベツ もやし きゅうり にんじん えのきたけ オクラ	574	21.6	20.1	1.8
8	水	むぎごはん	牛乳	セルフのてんどん (めぎすとズッキーニ) きりぼしだいこんのごまずあえ わかめとたまねぎのみそしる	ぎゅうにゅう めぎす あぶらあげ わかめ みそ だいず	こめ おおむぎ こむぎこ でんぷん じゃがいも ノンエッグマヨネーズ こめあぶら さとう ごま	ズッキーニ きりぼしだいこん もやし こまつな にんじん たまねぎ	655	22.0	19.4	2.1
9	木	ゆでちゅうか めん	牛乳	しょうゆラーメンスープ じゃがいものツナソースやき こんにゃくとわかめのサラダ	ぎゅうにゅう ぶたにく なると ツナ わかめ	ちゅうかめん こめあぶら じゃがいも さとう ノンエッグマヨネーズ	メンマ にんじん たまねぎ もやし ながねぎ しょうが パセリ こまつな キャベツ サラダこんにゃく	606	26.7	19.1	2.3
10	金	むぎごはん	牛乳	なつやさいハヤシライス ブロッコリーのいそマヨサラダ	ぎゅうにゅう ぶたにく のり	こめ おおむぎ こめあぶら じゃがいも さとう こめこのハヤシルウ こめこ ノンエッグマヨネーズ	しょうが にんにく にんじん たまねぎ なす トマト かぼちゃ もやし きゅうり キャベツ ブロッコリー	603	21.8	16.5	1.6
13	月	ごはん	牛乳	あつやきたまご あおだいずサラダ ゆうがおのカレーに	ぎゅうにゅう たまご あおだいず ぶたにく ちくわ あつあげ	こめ さとう こめあぶら カレールウ	キャベツ きゅうり にんじん にんにく たまねぎ ほししいたけ ゆうがお こんにゃく ながねぎ	624	26.5	18.4	1.9
14	火	ごはん	牛乳	【ぼうはんのひこんだて】 いかのたつたあげ くきわかめのきんぴら なつやさいのみそしる	ぎゅうにゅう いか くきわかめ さつまあげ とうふ だいず みそ	こめ さとう でんぷん こめこ こめあぶら じゃがいも	しょうが にんじん ごぼう かぼちゃ たまねぎ えのきたけ なす さやいんげん	622	25.5	16.9	2.1
15	水	ごはん	牛乳	【げんえんのひこんだて】 コロコロまめのぶたキムチいため チーズポテト もずくスープ	ぎゅうにゅう ぶたにく だいず みそ チーズ あつあげ もずく	こめ こめあぶら さとう でんぷん じゃがいも ごまあぶら	しょうが にんにく たまねぎ キムチ にら にんじん えのきたけ	626	27.0	20.4	1.9
16	木	ソフトめん	牛乳	フレッシュトマトのミートソース ひじきのサラダ ヨーグルト	ぎゅうにゅう ぶたにく だいず ひじき あおだいず ヨーグルト	ソフトめん こめあぶら こめこのハヤシルウ さとう こめこ	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 きゅうり コーン	674	29.1	16.0	1.7
17	金	ごはん	牛乳	いわしのかばやき しらたきのつつるいため スタミナなつとんじる	ぎゅうにゅう いわし ツナ ぶたにく とうふ だいず みそ	こめ でんぷん こめあぶら さとう じゃがいも	しょうが にんじん キャベツ しらたき ピーマン たまねぎ なす にら にんにく	642	29.3	22.8	1.8
20	月	うみのひ									
21	火	ごはん	牛乳	ミートボールすぶた ちゅうかきゅうり たまごとコーンのスープ	ぎゅうにゅう とりにく ぶたにく だいず とうふ たまご	こめ でんぷん みずあめ じゃがいも こめあぶら さとう ごまあぶら ごま	たまねぎ にんじん ピーマン きゅうり もやし しょうが ほししいたけ コーン ほうれんそう	609	21.6	18.0	1.9
22	水	ごはん	牛乳	ししゃもフリッター はるさめサラダ ツナじゃが	ぎゅうにゅう ししゃも あおのり ツナ あつあげ	こめ こむぎこ でんぷん もちこめ さとう だいずあぶら はるさめ ノンエッグマヨネーズ こめあぶら じゃがいも	キャベツ きゅうり にんじん たまねぎ にんにく さやいんげん	677	23.3	25.6	1.6
23	木	むぎごはん	牛乳	【ふるさとこんだて】 なかごうさんやさいのなつカレー えだまめのしおゆで なつみかんいりカクテルゼリー	ぎゅうにゅう ぶたにく だいず	こめ おおむぎ こめあぶら じゃがいも カレールウ こめこ ゼリー さとう	しょうが にんにく たまねぎ なす かぼちゃ トマト えだまめ レモンじる なし なつみかん ぶどう	672	21.9	16.8	1.5

一食平均エネルギー: 622 Kcal

たんぱく質: 24.8 g

脂質:19.0 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する場合があります。