

日 曜	献 立		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	のり佃煮 厚焼き卵 ごまずあえ スタミナ豚汁	のり 牛乳 卵 豚肉 豆腐 味噌 大豆	米 水あめ 砂糖 でん粉 ごま 米油 じゃがいも	もやし ほうれん草 にんじん にんにく たまねぎ にら	747	30.8
2	木	米粉の コッペパン	牛乳	セルフのチリコンカンサンド フレンチサラダ 豆乳コーンチャウダー	牛乳 豚肉 大豆 ベーコン いんげん豆 豆乳	こめ粉パン 米油 米パン粉 砂糖 じゃがいも 米粉	たまねぎ ピーマン トマト にんじん キャベツ ブロッコリー ホールコーン クリームコーン	763	38.7
3	金	ごはん	牛乳	【減塩の日:辛み・スパイス】 さばのねぎ塩焼き キャベツとごぼうのカレー炒め 厚揚げのみそ汁	牛乳 鯖 豚肉 厚揚げ 味噌 大豆	米 砂糖 米油 じゃがいも	長ねぎ にんにく レモン汁 ごぼう にんじん しらたき キャベツ ピーマン たまねぎ えのきたけ	773	35.7
6	月	ゆで中華麺	牛乳	和風しょうゆラーメンスープ いわしのカリカリ焼き 中華あえ	牛乳 豚肉 なんと いわし	中華めん 米油 砂糖 じゃがいも でん粉 玄米粉 米パン粉 なたね油 パーム油 ごま油	しょうが にんじん たまねぎ メンマ ホールコーン ほうれん草 長ねぎ キャベツ ブロッコリー	800	36.0
7	火	ごはん	牛乳	【七夕献立】 星のハンバーグ 枝豆とコーンの コールスローサラダ 天の川スープ	牛乳 鶏肉 豚肉 大豆たんぱく 豆腐 かまぼこ わかめ	米 豚脂 砂糖 ノンエッグマヨネーズ 春雨	玉ねぎ トマト にんにく しょうが キャベツ にんじん えだまめ ホールコーン たまねぎ オクラ	760	25.5
8	水	ごはん	牛乳	セルフのガパオ風ライス のり塩ポテト 豆腐スープ 角チーズ	牛乳 豚肉 大豆 青のり 豆腐 かまぼこ チーズ	米 米油 砂糖 じゃがいも ごま油	にんにく しょうが たまねぎ エリンギ ピーマン 赤パプリカ にんじん えのきたけ もやし 長ねぎ	740	29.9
9	木	ごはん	牛乳	ハムカツ 切り干し大根のツナ炒め もずくのみそ汁	牛乳 豚肉 大豆 大豆たんぱく ツナ 油揚げ もずく 味噌	米 砂糖 パン粉 米油 ごま油 じゃがいも	にんにく にんじん 切干大根 メンマ キャベツ たまねぎ 長ねぎ	824	25.6
10	金	ごはん	牛乳	ホッケの照り焼き ゆかりあえ カレー肉じゃが	牛乳 ほっけ 青大豆 豚肉 厚揚げ	米 米油 じゃがいも 砂糖	しょうが にんじん キャベツ もやし ゆかり粉 たまねぎ さやいんげん	762	34.5
13	月	ソフト麺	はっこう乳 フレーン	ジャージャー麺スープ ポークしゅうまい チョレギサラダ	脱脂粉乳 豚肉 大豆 味噌 鶏肉 わかめ	ソフトめん 砂糖 米油 でん粉 ごま油 パン粉 小麦粉 豚脂 粉あめ	しょうが にんじん たまねぎ 干しいたけ エリンギ たけのこ にら 玉ねぎ きゅうり キャベツ ホールコーン にんにく レモン汁	756	36.4
14	火	ごはん	牛乳	【防犯の日献立】 いかの塩から揚げ のり酢あえ なすのみそ汁	牛乳 いか のり 豆腐 油揚げ 味噌 大豆	米 でん粉 米粉 米油 じゃがいも	にんにく にんじん キャベツ ほうれん草 たまねぎ なす	773	32.5
15	水	ごはん	牛乳	セルフのビビンバ (肉炒め、ごまナムル) キムチスープ	牛乳 豚肉 厚揚げ かまぼこ 昆布 味噌	米 米油 砂糖 でん粉 ごま油 ごま 春雨	しょうが にんにく しらたき 切干大根 にんじん もやし メンマ ほうれん草 えのきたけ はくさい だいこん 長ねぎ にら 唐辛子	736	30.8
16	木	黒糖パン	牛乳	【食育の日献立:手を洗おう】 あじの米パン粉焼き 青大豆サラダ とりだんごのスープ	牛乳 あじ 青のり 青大豆 鶏肉 大豆たんぱく	パン 黒砂糖 米パン粉 米油 砂糖 なたね油 じゃがいも	にんにく キャベツ にんじん ブロッコリー 玉ねぎ しょうが たまねぎ ほうれん草	739	37.1
17	金	ごはん	牛乳	ししゃものマヨ一味焼き 厚揚げと豚肉の塩こうじ炒め もやしのみそ汁	牛乳 ししゃも 豚肉 厚揚げ さつま揚げ 味噌 大豆	米 ごま油 ノンエッグマヨネーズ でん粉 じゃがいも	しょうが にんじん キャベツ ピーマン もやし 長ねぎ	752	31.8
21	火	麦ごはん	牛乳	夏野菜カレー こんにゃくサラダ	牛乳 豚肉 茎わかめ	米 精麦 米油 じゃがいも カレールウ 砂糖	にんにく しょうが たまねぎ にんじん なす かぼちゃ ホールコーン キャベツ こんにゃく	741	22.5
22	水	ごはん	牛乳	さけのみそマヨ焼き 昆布あえ 夏のっぺい汁	牛乳 鮭 味噌 昆布 ちくわ 厚揚げ	米 ごま油 ノンエッグマヨネーズ じゃがいも でん粉	もやし ほうれん草 にんじん こんにゃく ブツキーニ さやいんげん	737	34.4
23	木	ごはん	牛乳	【ふるさと献立:枝豆】 セルフの豚丼 上越産ゆで枝豆 車麩のみそ汁 レモンゼリー	牛乳 豚肉 味噌 豆腐 わかめ 大豆	米 米油 砂糖 でん粉 じゃがいも 麩 水あめ	しょうが にんじん たまねぎ しらたき にら えだまめ えのきたけ レモン汁	738	30.7
24	金	ごはん	牛乳	ぎょうざ 春雨サラダ 夏野菜マーボー	牛乳 豚肉 鶏肉 大豆 厚揚げ 味噌	米 豚脂 でん粉 砂糖 小麦粉 春雨 ごま油 米油	キャベツ 玉ねぎ にら しょうが にんじん ほうれん草 にんにく たまねぎ かぼちゃ なす	803	28.8
27	月	ごはん	牛乳	ハヤシライス わかめとコーンのサラダ	牛乳 豚肉 わかめ	米 米油 じゃがいも ハヤシルウ	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 ホールコーン	727	24.0
28	火	ごはん	牛乳	さばの薬味ソースがけ 磯マヨあえ 玉ねぎと豆腐のみそ汁	牛乳 鯖 のり 豆腐 味噌 大豆	米 砂糖 ノンエッグマヨネーズ じゃがいも	長ねぎ しょうが キャベツ にんじん ほうれん草 たまねぎ	781	33.4
29	水	ごはん	牛乳	厚揚げの四川炒め 中華ごまきゅうり 五目スープ	牛乳 大豆 厚揚げ 味噌 豚肉 なんと	米 米油 砂糖 でん粉 ごま油 ごま 春雨	にんにく しょうが メンマ しめじ ピーマン きゅうり もやし にんじん たまねぎ ほうれん草	736	28.2
30	木	ごはん	牛乳	セルフのもずくツナそぼろ丼 カレーポテト キャベツと油揚げのみそ汁	牛乳 ツナ 大豆 もずく 豆腐 油揚げ 味噌	米 米油 砂糖 でん粉 じゃがいも	にんじん たまねぎ ピーマン しょうが えのきたけ キャベツ 長ねぎ	768	27.7

一食平均エネルギー：760 Kcal たんぱく質：31.2 g 脂質：20.2 g 食塩：2.4 g

＊献立は、食材の入荷状況やOー157・ノロウイルス対策のため変更する場合があります。

【食育の日～食育ピクトグラム 手を洗おう～】
衛生的に食事をするために、手洗いの大切さや、正しい手洗いの仕方について見直しましょう。

【ふるさと献立】 上越産の枝豆を味わいます。生産者のみなさんに感謝していただきますよう。
【減塩の日】 今月は、辛み・スパイスと減塩の効果について紹介します。