

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	月	ごはん	牛乳	<b>【たんのせっくこんだて】</b> セルフのそぼろどん さんしょくおひたし たんのせっくのすまし汁 こどものひゼリー	牛乳 鶏肉 大豆 豆腐 かまぼこ わかめ 豆乳	ごはん 米油 さとう 水あめ	しょうが たまねぎ えだまめ もやし ほうれん草 にんじん たけのこ えのきたけ 長ねぎ りんご果汁 レモン果汁	604	26.4
2	火	むぎごはん	牛乳	ハヤシライス こんにゃくサラダ	牛乳 豚肉	ごはん 大麦 米油 じゃがいも ハヤシルウ ごま油	にんにく しょうが にんじん たまねぎ エリンギ トマト キャベツ きゅうり こんにゃく ホールコーン	630	19.1
8	月	ごはん	牛乳	はるキャベツのちゅうかどん ビーンズツナサラダ	牛乳 豚肉 なたと 大豆 白いんげん 青大豆 金時豆 ツナ	ごはん 米油 さとう でんぷん ごま油	キャベツ たまねぎ にんじん もやし メンマ 干しいたけ 小松菜 しょうが にんにく きゅうり ブロッコリー	609	24.7
9	火	まるパン	牛乳	ハンバーグケチャップソース コールスローサラダ かぼちゃのとうにゅうスープ	牛乳 鶏肉 豚肉 植物性たんぱく ベーコン いんげん豆 無調整豆乳	パン ラード でんぷん さとう 米油 じゃがいも	たまねぎ キャベツ きゅうり にんじん ホールコーン かぼちゃ	600	24.4
10	水	ゆでちゅうかめん	牛乳	みそラーメン ぎょうざ もやしのナムル	牛乳 ぶた なたと みそ 豚肉 鶏肉	中華めん 米油 豚脂 でんぷん 小麦粉 水あめ ごま油 さとう	しょうが にんにく にんじん たまねぎ キャベツ ホールコーン メンマ 長ねぎ にら もやし ほうれん草	621	25.2
11	木	ごはん	牛乳	さわらのあまみそやき たけのこのごまきんぴら もずくスープ	牛乳 さわら みそ さつまあげ 豆腐 もずく	ごはん 米油 さとう ごま じゃがいも	しょうが にんじん たけのこ こんにゃく さやいんげん 長ねぎ	602	25.6
12	金	ごはん	牛乳	たらとじゃがいものあげに ふうみあえ しんたまねぎのみそしる	牛乳 たら 豆腐 みそ	ごはん でんぷん 米油 じゃがいも さとう ごま油	ブロッコリー キャベツ にんじん たまねぎ えのきたけ 長ねぎ	626	20.8
15	月	ごはん	牛乳	あつあげとキャベツのみそいため あおのりポテト はるさめスープ	牛乳 豚肉 厚揚げ みそ 青のり なたと	ごはん 米油 でんぷん じゃがいも 春雨	にんにく しょうが にんじん キャベツ たまねぎ メンマ 長ねぎ	628	21.2
16	火	ごはん	牛乳	ささかまのおこのみやき こんぶあえ にくじゃが	牛乳 笹かまぼこ 花がつお 青のり こんぶ 豚肉 厚揚げ	ごはん /ノエッグマヨネーズ ごま油 米油 じゃがいも さとう	小松菜 もやし にんじん たまねぎ こんにゃく さやいんげん	637	23.9
17	水	ソフトめん	牛乳	わふうじる ハムともやしのサラダ こめこのはちみつむしパン	牛乳 鶏肉 油揚げ かまぼこ ハム 無調整豆乳	ソフトめん 米油 米粉 はちみつ	にんじん ごぼう たまねぎ えのきたけ 長ねぎ もやし ほうれん草	676	28.2
18	木	ごはん	牛乳	みそじゃこだいず ゆかりあえ こうやどうふのたまごとじに	牛乳 大豆 みそ しらす干し かまぼこ 高野豆腐 卵	ごはん でんぷん 米油 さとう	にんじん キャベツ きゅうり 赤じそ たまねぎ ごぼう さやえんどう	642	24.0
19	金	ごはん	牛乳	<b>【食育の日こんだて・あいち県】</b> チキンみそかつ のりずあえ きしめんじる	牛乳 鶏肉 赤みそ 植物性たんぱく のり 油揚げ かまぼこ	ごはん パン粉 でんぷん 小麦粉 米油 さとう	にんにく キャベツ ほうれん草 にんじん たまねぎ 干しいたけ 長ねぎ	667	25.6
22	月	ごはん	牛乳	さけのしおやき ひじきとだいずのいために とんじる	牛乳 鮭 ひじき 油揚げ 大豆 豚肉 豆腐 みそ	ごはん 米油 さとう じゃがいも	にんじん こんにゃく たけのこ たまねぎ 長ねぎ	661	29.6
23	火	こめこのくとうパン	牛乳	<b>【ドイツメニューをあじわおう】</b> カーリーブルスト ブロッコリーサラダ ポークグラシュー	牛乳 ウィンナー 豚肉	こめ粉パン 黒さとう さとう 米油 じゃがいも 米粉	キャベツ にんじん ブロッコリー にんにく たまねぎ エリンギ トマト	602	23.8
24	水	ごはん	牛乳	コーンしゅうまい きりぼしだいこんのツナのいためもの マーボー豆腐	牛乳 たら 植物性たんぱく ツナ 豚肉 押し豆腐 みそ	ごはん 米油 ごま油 でんぷん パン粉 小麦粉 さとう	ホールコーン にんにく にんじん キャベツ 切干大根 しょうが たまねぎ 干しいたけ 長ねぎ にら	655	25.8
25	木	ごはん	牛乳	さばのみそに ごまおひたし さわにわん	牛乳 さば みそ 豚肉	ごはん さとう ごま	だいこん しょうが キャベツ ほうれん草 にんじん たまねぎ えのきたけ しらす ぎょう 長ねぎ	611	27.0
26	金	むぎごはん	牛乳	ポークカレー くきわかめのサラダ	牛乳 豚肉 くきわかめ	ごはん 大麦 米油 じゃがいも カレールウ ごま油	しょうが にんにく たまねぎ にんじん もやし きゅうり	635	19.9
29	月	ごはん	牛乳	セルフのツナそぼろどん じゃがいものごまサラダ あつあげのみそしる	牛乳 大豆 ツナ 厚揚げ わかめ みそ	ごはん 米油 さとう じゃがいも ごま	にんじん ごぼう しょうが えだまめ きゅうり ホールコーン たまねぎ 長ねぎ	645	23.2
30	火	ごはん	牛乳	ぶたにくのオニオンソースがけ やさしいため みそけんちんじる	牛乳 豚肉 ベーコン 豆腐 みそ	ごはん さとう でんぷん 米油 じゃがいも ごま油	たまねぎ にんじん キャベツ ブロッコリー ホールコーン ごぼう だいこん こんにゃく 長ねぎ	605	25.0
31	水	ごはん	牛乳	<b>【ふるさとこんだて】</b> のりふりかけ めぎすのこめこあげ あおだいずサラダ しおこうじスープ	のり 牛乳 めぎす 青大豆 豚肉 豆腐	ごはん ごま さとう 米粉 米油 ごま油	キャベツ きゅうり ホールコーン にんじん たまねぎ えのきたけ 長ねぎ	600	23.6

一食平均エネルギー：628 Kcal

たんぱく質：24.4 g

脂質：17.4 g

食塩：1.9 g

**\* 19日(金)食育の日献立 ~5月は愛知県を旅しよう~**

愛知県には、「みそカツ」や「きしめん」、「ひつまぶし」など、郷土料理や名物料理がたくさんあります。

給食では、上越のみそとは一味ちがった赤みそベースのソースでチキンカツを味わいます。愛知県の給食でも食べられている「きしめん」も登場します。お楽しみに！

**\* 31日(水)ふるさと献立 ~能生の海でとれた「めぎす」について知ろう~**

「能生の海でとれた『めぎす』は、他の海で育っためぎすよりおいしいよ!」という漁師さんの言葉通り、能生のおいしいめぎすが届きます! めぎすは、とれたその日に頭と内臓を取って、米粉をつけます。たくさんの人の思いが詰まっためぎすを召し上がれ!

等々のため変更する場合があります。



じょうえつしよくいくすいしん  
上越市食育推進キャラクター  
「もぐもぐジョッピー」