

日	曜	献立		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(赤)	熱や力になるもの(黄)			体の調子を整えるもの(緑)
1	月	わかぼごはん	牛乳	【こどもの日献立】 めぎすのこいのぼりあげ あまぎけトマトソース うどのごま Mayo あえ わかたけかぶとじる	あおだいず かつおぶし ぎゅうにゅう めぎす ツナ かまぼこ とうふ わかめ こんぶ	こめ さとう でんぶん こめあぶら 甘酒 ごま ノンエッグマヨネーズ	コーン 高菜漬 トマト にんにく やまうど キャベツ にんじん たけのこ えのきたけ ながねぎ	616	28.6
8	月	ごはん	牛乳	あつあげのごまだれがけ やさいのツナいため キャベツとんじる	ぎゅうにゅう あつあげ ツナ ぶたにく だいず みそ	こめ ごま さとう でんぶん こめあぶら じゃがいも	にんじん もやし こまつな しょうが たまねぎ しらたき キャベツ	621	23.7
9	火	ごはん	牛乳	【ふるさと献立】 とりにくのおこうじやき アスパラサラダ たけのこじる	ぎゅうにゅう とりにく さば たまご みそ	こめ こめあぶら さとう じゃがいも	しょうが にんにく アスパラガス キャベツ にんじん コーン たまねぎ たけのこ	608	27.6
10	水	ごはん	牛乳	さけのみそマヨやき のりあえ あつあげのみそしる	ぎゅうにゅう さけ みそ のり あつあげ	こめ ノンエッグマヨネーズ じゃがいも	もやし ほうれんそう にんじん コーン えのきたけ ながねぎ	628	28.0
11	木	ゆでちゅうかめん	牛乳	わかめラーメンスープ コーンしゅうまい メンマサラダ	ぎゅうにゅう ぶたにく なると わかめ たら	ちゅうかめん ラード でんぶん パンこ こむぎ さとう ごまあぶら ごま	キャベツ にんじん ながねぎ とうもろこし たまねぎ メンマ もやし きゅうり	622	26.1
12	金	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 とうにゅうクリームスープ	ぎゅうにゅう とりにく しるいんげんまめ とうにゅう	コッパン さとう こめあぶら じゃがいも こめこ	たまねぎ キャベツ きゅうり にんじん コーン ほうれんそう	578	25.1
15	月	むぎごはん	牛乳	ハヤシライス こんにやくとこまつなのサラダ アセロラゼリー	ぎゅうにゅう ぶたにく しるいんげんまめ	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 ごま あぶら ごま でんぶん	にんにく しょうが にんじん たまねぎ エリンギ トマト こんにやく こまつな コーン キャベツ アセロラ果汁	657	19.5
16	火	ごはん	牛乳	白身魚のバーベキューソースがけ ちぐさあえ ぐだくさんもずくじる	ぎゅうにゅう たら たまご かまぼこ とうふ もずく みそ	こめ こめあぶら さとう でんぶん ごまあぶら じゃがいも	たまねぎ しょうが りんご ほうれんそう キャベツ にんじん ごぼう ながねぎ	609	26.3
17	水	ごはん	牛乳	ぶたにくのしょうがいため ローストポテト かきたまみそ汁	ぎゅうにゅう ぶたにく とうふ たまご みそ	こめ こめあぶら でんぶん じゃがいも	しょうが たまねぎ あかピーマン ピーマン キャベツ えの きたけ ほうれんそう	629	24.4
18	木	ソフト麺	牛乳	カレーなんばんじる だいずとこざかなのかおりあえ	ぎゅうにゅう ぶたにく なると あぶらあげ いりだいず あおのり かたくちいわし	ソフトめん カレールウ でんぶん こめあぶら	にんじん たまねぎ えのきたけ ほうれんそう ながねぎ あかしそ	688	34.4
19	金	高糖米粉コッパン	牛乳	てづくりツナチーズオムレツ さんしょくあえ きせつやさいのポトフ	ぎゅうにゅう ツナ ひじき チーズ たまご とりにく しるいんげんまめ	こめこパン くるざとう ノンエッグマヨネーズ さとう だいずあぶら じゃがいも	たまねぎ ほうれんそう もやし きゅうり にんじん コーン キャベツ かぶ	603	26.9
22	月	ごはん	牛乳	【食育の日献立 宮崎県】 チキンなんばん せんぎりだいこんのまだかづけ スープギョーザ	ぎゅうにゅう 鶏肉 こんぶ ぶたにく とりにく	こめ こめこ こめあぶら さとう こむぎこ ノンエッグマヨネーズ でんぶん ラード ごまあぶら	きゅうり たまねぎ きりぼしだいこん にんじん しょうが キャベツ もやし にら	676	22.9
23	火	ごはん	牛乳	さばのごまみそやき ゆかりあえ にらたまじる	ぎゅうにゅう さば みそ たまご とうふ	こめ ごま さとう でんぶん	きゅうり もやし にんじん あかしそ たまねぎ にら えのきたけ	609	26.4
24	水	ごはん	牛乳	やきぎょうざ ちゅうかあえ とうふのちゅうかに	ぎゅうにゅう とりにく ぶたにく とうふ	こめ ラード こむぎこ だいずあぶら でんぶん はるさめ ごま さとう ごまあぶら こめあぶら	キャベツ たまねぎ にら しょうが きゅうり にんじん コーン にんにく メンマ ほししいたけ	642	22.0
25	木	ごはん	牛乳	【うどん会おうえん献立】 セルフの赤白ツナビビンバ スタミナごまみそキムチスープ	ぎゅうにゅう ツナ ぶたにく とうふ みそ	こめ こめあぶら さとう ごまあぶら じゃがいも ごま	にんにく トマト もやし きりぼしだいこん ほうれんそう にんじん たまねぎ キムチ にら	649	27.9
26	金	あおなごはん	牛乳	ししやものいそべあげ ふくじんづけあえ しおこうじスープ	ぎゅうにゅう ししやも あおのり かつおぶし かまぼこ	こめ おおむぎ こめこ ノンエッグマヨネーズ こめあぶら じゃがいも	にんじん きゅうり キャベツ ふくじんづけ えのきたけ たまねぎ ほうれんそう	623	20.3
30	火	ごはん	牛乳	ホイコーロー いそあえ はるさめスープ	ぎゅうにゅう ぶたにく のり ベーコン	こめ ごまあぶら さとう でんぶん ごま はるさめ	ながねぎ キャベツ ピーマン にんにく もやし ほうれんそう にんじん たまねぎ えのきたけ こまつな コーン	600	24.0
31	水	ひじきごはん	牛乳	いわしのカリカリフライ こんぶあえ とんじる	ひじき あぶらあげ ぎゅうにゅう まいわし こんぶ ぶたにく とうふ みそ	こめ じゃがいも でんぶん こめこ こめあぶら ごまあぶら ごま	しょうが にんじん ごぼう ほうれんそう キャベツ もやし たまねぎ だいこん こんにやく ながねぎ	602	21.1

一食平均エネルギー：626 Kcal

たんぱく質：25.3 g

脂質：17.7 g

食塩：2.0 g

感染症の流行や食材の納入状況により急遽献立が変更になる場合があります

ふるさと献立

9日 じょうえつの春の味覚を楽しもう！

●たけのこ汁

上越地方の郷土料理、とれたてのたけのこを使った「たけのこ汁」を味わいます。

上越地方のたけのこ汁は、たっぷりのたまねぎとサバの水煮缶が入るのが特徴です。たけのこのシャキシャキの食感とたまねぎの甘み、サバ缶のうまみを味わいましょう。

●アスパラガス

2022年から上越市の主力品種として栽培が拡大されています。

甘みが強くみずみずしいのが特徴です。鮮やかな黄緑色は、食欲もアップさせてくれます。

日本全国を給食でめぐろう

22日
みやざきけん

22日 宮崎県のおいしいものを味わおう

●チキンなんばん

昭和30年代に町の洋食店で、まかない料理で出されたのがはじまりです。揚げたチキンに甘酸っぱいたれをからめ、タルタルソースをたっぷりかけて食べるご当地グルメです。

●せんぎり大根のまだか漬

関西では、「切り干し大根を「千切り大根」と呼ぶそうです。宮崎県は、千切り大根の日本一の産地です。

まだか漬は、千切り大根を使った郷土料理の漬物です。漬かるのが待ちきれず「まだかあ〜」といってしまふほどおいしいので、「まだか漬け」という名前が付いたそうです。

日	曜	献立		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(赤)	熱や力になるもの(黄)			体の調子を整えるもの(緑)
2	火	わかば ごはん	牛乳	【こどもの日献立】 めぎすのこいのぼりあげ あまぎけトマトソース うどのごまヨアえ わかたけかぶとじる	あおだいず ぎゅうにゅう めぎす ツナ かまぼこ とうふ わかめ こんぶ	こめ さとう でんぶん こめあぶら 甘酒 ごま ノンエッグマヨネーズ	コーン たかな トマト にんにく やまうど キャベツ にんじん たけのこ えのきたけ ながねぎ	610	27.3
8	月	ごはん	牛乳	あつあげのごまだれがけ やさいのツナいため キャベツとんじる	ぎゅうにゅう あつあげ ツナ ぶたにく だいず みそ	こめ ごま さとう でんぶん こめあぶら じゃがいも	にんじん もやし こまつな しょうが たまねぎ しらたき キャベツ	611	23.2
9	火	ごはん	牛乳	【ふるさと献立】 とりにくのしおこうじやき アスパラサラダ たけのこじる	ぎゅうにゅう とりにく さば みそ	こめ こめあぶら さとう じゃがいも	しょうが にんにく アスパラガス キャベツ にんじん コーン たまねぎ たけのこ	600	26.4
10	水	ごはん	牛乳	さけのみそマヨやき のりずあえ あつあげのみそしる	ぎゅうにゅう さけ みそ のり あつあげ	こめ ノンエッグマヨネーズ じゃがいも	もやし ほうれんそう にんじん コーン えのきたけ ながねぎ	623	28.0
11	木	ゆでちゅうかめん	牛乳	わかめラーメンスープ コーンしゅうまい メンマサラダ	ぎゅうにゅう ぶたにく なると わかめ たら	ちゅうかめん ラード でんぶん パンこ こむぎこ さとう ごまあぶら ごま	キャベツ にんじん ながねぎ コーン たまねぎ メンマ もやし きゅうり	624	26.4
12	金	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 とうにゅうクリームスープ	ぎゅうにゅう とりにく ぶたにく しろいんげんまめ とうにゅう	コッペパン でんぶん ラード さとう こめあぶら じゃがいも こめこ	たまねぎ キャベツ きゅうり にんじん コーン ほうれんそう	598	25.0
15	月	ごはん	牛乳	ハヤシライス こんにやくとこまつなのサラダ アセロラゼリー	ぎゅうにゅう ぶたにく しろいんげんまめ	こめ こめあぶら じゃがいも こめこのハヤシルウ さとう こめこ ごまあぶら ごま でんぶん	にんにく しょうが にんじん たまねぎ エリンギ トマト こんにやく こまつな コーン キャベツ アセロラ果汁	662	19.5
16	火	ごはん	牛乳	たらのバーベキューソースがけ ちくさあえ ぐだくさんもずくじる	ぎゅうにゅう たら かまぼこ とうふ もずく みそ	こめ こめあぶら さとう ごまあぶら じゃがいも でんぶん	たまねぎ しょうが りんご ほう れんそう キャベツ にんじん コーン ごぼう ながねぎ	588	25.0
17	水	ごはん	牛乳	ぶたにくのしょうがいため ローストポテト けんちん汁	ぎゅうにゅう ぶたにく とうふ	こめ こめあぶら でんぶん じゃがいも ごまあぶら	しょうが たまねぎ あかピーマン ピーマン だいこん にんじん ごぼう しめじ こんにやく ながねぎ	600	21.3
18	木	ソフトめん	牛乳	カレーなんばんじる だいずとこざかなのかおりあえ	ぎゅうにゅう ぶたにく なると あぶらあげ いりだいず かたくちいわし あおりの	ソフトめん やさいかレー でんぶん こめあぶら	にんじん たまねぎ えのきたけ ほうれんそう ながねぎ あかしそ	668	32.0
19	金	こくとう こめこパン	牛乳	オムレツ さんしょくあえ きせつやさいのポトフ	ぎゅうにゅう たまご ハム とりにく しろいんげんまめ	こめこパン くるざとう さとう だいずあぶら じゃがいも	もやし きゅうり にんじん コーン たまねぎ キャベツ かぶ	610	27.9
22	月	ごはん	牛乳	【食育の日献立 みやざき県】 チキンなんばん せんぎりだいこんのまだかづけ スープギョーザ	ぎゅうにゅう とりにく こんぶ ぶたにく	こめ こめこ こめあぶら さとう ノエッグマヨネーズ こむぎこ でんぶん ラード ごまあぶら	きゅうり たまねぎ きりぼしだい こん にんじん しょうが キャベ ツ もやし なら	696	23.3
23	火	ごはん	牛乳	さばのごまみそやき ゆかりあえ さわにわん	ぎゅうにゅう さば みそ ぶたにく	こめ ごま さとう ごまあぶら じゃがいも	きゅうり もやし にんじん あかしそ キャベツ えのきたけ ごぼう しらたき さやえんどう	606	26.2
24	水	ごはん	牛乳	ちくわのカレーマヨやき ちゅうかあえ とうふのちゅうかに	ぎゅうにゅう ちくわ ぶ たにく とうふ	こめ ノエッグマヨネーズ こめこ はるさめ ごま さとう ごまあぶら こ めあぶら でんぶん	キャベツ きゅうり にんじん コーン しょうが にんにく メンマ たまねぎ ほししいたけ なら	686	25.2
25	木	ごはん	牛乳	【体育大会おうえん献立】 セルフの赤白ツナビビンバ スタミナごまみそキムチスープ	ぎゅうにゅう ツナ ぶたにく とうふ みそ	こめ こめあぶら さとう ごまあぶら じゃがいも ごま	にんにく トマト もやし きりぼしだいこん ほうれんそう にんじん たまねぎ キムチ なら	656	29.0
26	金	あおなごはん	牛乳	ししやものいそべあげ ふくじんづけあえ しおこうじスープ	ぎゅうにゅう ししやも あおりの かつおぶし かまぼこ	こめ こめこ ノエッグマヨネーズ こめあぶら じゃがいも	にんじん きゅうり キャベツ ふくじんづけ えのきたけ たまねぎ ほうれんそう	632	20.4
30	火	ごはん	牛乳	ホイコーロー いそあえ はるさめスープ	ぎゅうにゅう ぶたにく のり ベーコン	こめ ごまあぶら さとう でんぶん ごま はるさめ	ながねぎ キャベツ ピーマン にんにく もやし ほうれんそう にんじん たまねぎ えのきたけ こまつな コーン	601	23.8
31	水	ひじきごはん	牛乳	いわしのカリカリフライ こんぶあえ とんじる	ひじき あぶらあげ ぎゅうにゅう まいわし こんぶ ぶたにく とうふ みそ	こめ じゃがいも でんぶん こめこ こめあぶら ごまあぶら ごま	しょうが にんじん ごぼう ほうれんそう キャベツ もやし たまねぎ だいこん こんにやく ながねぎ	601	20.9

一食平均エネルギー：626 Kcal

たんぱく質：25.0 g

脂質：17.5 g

食塩：1.9 g

感染症の流行や食材の納入状況により急遽献立が変更になる場合があります

ふるさと献立

9日 じょうえつの春の味覚を楽しもう！

●たけのこ汁

上越地方の郷土料理、とれたてのたけのこを使った「たけのこ汁」を味わいます。

上越地方のたけのこ汁は、たっぷりのたまねぎとサバの水煮缶が入るのが特徴です。たけのこのシャキシャキの食感とたまねぎの甘み、サバ缶のうまみを味わいましょう。

●アスパラガス

2022年から上越市の主力品種として栽培が拡大されています。

甘みが強くみずみずしいのが特徴です。鮮やかな黄緑色は、食欲もアップさせてくれます。

日本全国を給食でめぐろう

22日
みやざきけん

22日 宮崎県のおいしいものを味わおう

●チキンなんばん

昭和30年代に町の洋食店で、まかない料理で出されたのがはじまりです。揚げたチキンに甘酸っぱいたれをからめ、タルタルソースをたっぷりかけて食べるご当地グルメです。

●せんぎり大根のまだか漬

関西では、「切り干し大根を「千切り大根」と呼ぶそうです。宮崎県は、千切り大根の日本一の産地です。

まだか漬は、千切り大根を使った郷土料理の漬物です。漬かるのが待ちきれず「まだかあ〜」といってしまうほどおいしいので、「まだか漬け」という名前が付いたそうです。