

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	木	ごはん	牛乳	やさいしゅうまい パンサンスー とうふのちゅうかに	牛乳 鶏肉 豚肉 植物性たんぱく なた 押し豆腐	ごはん 米油 ラード でんぶん パン粉 春雨 さとう 小麦粉 ごま油	ホールコーン にんじん ほうれん草 しょうが キャベツ きゅうり にんにく たまねぎ メンマ たら	628	22.8
2	金	ごはん	牛乳	あつあげのごまだれがけ いそマヨサラダ かきたまみそ	牛乳 厚揚げ のり 卵 みそ 大豆	ごはん さとう ごま 米粉 じゃがいも ノンエッグマヨネーズ	ブロッコリー にんじん もやし たまねぎ えのきたけ ほうれん草	654	23.7
5	月	むぎごはん	牛乳	【歯と口のけんこうしゅうかん】 セルフのかみかみどん あおりのポテト たまねぎのみそ	牛乳 豚肉 青のり 豆腐 みそ	ごはん 大麦 米油 さとう でんぶん ごま油 じゃがいも	ごぼう メンマ こんにやく ピーマン にんじん たまねぎ キャベツ 長ねぎ	603	21.8
6	火	コッペパン	牛乳	チリコンカン コールスローサラダ とうにゅうコーンチャウダー	牛乳 豚肉 大豆 ウインナー ベーコン いんげん豆 無調整豆乳	パン 米油 パン粉 じゃがいも 米粉	にんにく しょうが たまねぎ トマト キャベツ きゅうり にんじん ホールコーン クリームコーン パセリ	605	27.7
7	水	ゆでうどん	牛乳	わかめじる いわしのカリカリやき きりぼしだいこんと こまつなのサラダ	牛乳 油揚げ かまぼこ わかめ いわし	うどん さとう じゃがいも でんぶん 玄米粉 水あめ 米粉パン粉 なたね油 パーム油 米油 ごま油	にんじん たまねぎ えのきたけ 長ねぎ しょうが もやし 小松菜 切干大根	644	23.6
8	木	ごはん	牛乳	いかのからあげ ゆかりあえ さわにわん	牛乳 いか 豚肉	ごはん でんぶん 米粉 米油	しょうが キャベツ きゅうり 赤じそ にんじん たまねぎ ごぼう たけのこ しらたき えのきたけ 長ねぎ	601	25.3
9	金	ごはん	牛乳	しらすとひじきのつくだに いろどりあえ カレーにくじゃが	しらす干し こんぶ ひじき 花がとお 牛乳 豚肉 厚揚げ	ごはん さとう ごま ごま油 米油 じゃがいも	キャベツ ブロッコリー 赤ピーマン ホールコーン にんじん たまねぎ こんにやく さやいんげん	621	24.6
12	月	ごはん	牛乳	ぶたにくとこうやどうふのあげに おひたし めぎすのつみれじる	牛乳 豚肉 高野豆腐 めぎす みそ	ごはん でんぶん 米粉 米油 さとう じゃがいも	キャベツ ほうれん草 にんじん たまねぎ ごぼう 長ねぎ	642	27.8
13	火	ごはん	牛乳	ハンバーグトマトソース やさいとおまめのサラダ コーンオニオンスープ	牛乳 豚肉 鶏肉 植物性たんぱく 青大豆 ベーコン	ごはん ラード でんぶん さとう 米油 じゃがいも	たまねぎ トマト キャベツ ブロッコリー にんじん ホールコーン クリームコーン	630	22.8
14	水	ゆでうどん	牛乳	やさいしょうゆラーメン ぎょうざ わかめのちゅうかあえ	牛乳 豚肉 鶏肉 植物性たんぱく 大豆 なた わかめ	中華めん 米油 さとう 豚脂 でんぶん 小麦粉 ごま油	にんにく しょうが メンマ にんじん たまねぎ もやし 長ねぎ キャベツ たら ホールコーン	612	24.6
15	木	ごはん	牛乳	【食育の日こんだて：ふくい県】 セルフのソースかつどん うめあえ あぶらあげのみそ	牛乳 豚肉 大豆たんぱく 厚揚げ 打ち豆 みそ	ごはん パン粉 小麦粉 でんぶん 米油 さとう	キャベツ きゅうり にんじん 梅肉 たまねぎ えのきたけ 長ねぎ	633	24.1
16	金	ごはん	牛乳	【食育の日こんだて： ふくい県（おかわり編）】 やささば きりぼしだいこんチャプチェ みそけんちん	牛乳 さば 豚肉 豆腐 みそ	ごはん 米油 さとう ごま油 じゃがいも	しょうが 切干大根 にんじん たまねぎ 干しいたけ ピーマン にんにく ごぼう こんにやく 長ねぎ	642	27.8
19	月	ごはん	牛乳	セルフのぶたキムチどん じゃがいものサラダ トックスープ	牛乳 豚肉 みそ なた	ごはん 米油 さとう でんぶん ごま油 じゃがいも トック	しょうが にんにく たまねぎ キムチ たら きゅうり ホールコーン にんじん メンマ 長ねぎ	624	22.9
20	火	こめこの こくとうパン	牛乳	オムレツワインソースかけ やさいとツナのソテー とりだんごのスープ	牛乳 卵 ツナ 鶏肉 植物性たんぱく	こめ粉パン 黒ごとう さとう 米油 なたね油 でんぶん じゃがいも	にんにく にんじん キャベツ ブロッコリー たまねぎ エリンギ しょうが	606	26.4
21	水	ソフトめん	牛乳	ビーンズミートソース くきわかめのサラダ あじさいゼリー	牛乳 豚肉 大豆 くきわかめ	ソフトめん 米油 ハヤシルウ 米粉 ごま油 水あめ さとう	にんにく たまねぎ セロリー にんじん エリンギ トマト もやし きゅうり ホールコーン ぶどう	682	27.0
22	木	ごはん	牛乳	ホッケのてりやき わふうマヨサラダ とんじる	牛乳 ホッケ 青大豆 豚肉 豆腐 みそ 大豆	ごはん ノンエッグマヨネーズ じゃがいも	しょうが キャベツ にんじん ほうれん草 たまねぎ ごぼう 長ねぎ	631	28.5
23	金	ごはん	牛乳	あつあげとぶたにくの しおこうじため ローストカレーポテト にらたまスープ	牛乳 豚肉 厚揚げ 卵 かまぼこ	ごはん ごま油 でんぶん じゃがいも 米油	にんじん キャベツ しょうが にんにく たまねぎ えのきたけ たら	634	23.2
26	月	ごはん	牛乳	ぶたにくのにんにくじょうゆかけ きゅうりのごまふうみあえ なすとあつあげのみそ	牛乳 豚肉 厚揚げ みそ	ごはん 米粉 ごま油 ごま じゃがいも	にんにく きゅうり キャベツ にんじん たまねぎ なす	612	24.8
27	火	ごはん	牛乳	あじのみそマヨやき ひじきとだいずのいために もやしのみそ	牛乳 あじ みそ ひじき さつまあげ 大豆 豆腐 油揚げ	ごはん ノンエッグマヨネーズ 米油 さとう	にんじん こんにやく さやいんげん たまねぎ もやし 長ねぎ	623	27.7
28	水	ごはん	牛乳	セルフのガバオふうライス マカロニサラダ わかめスープ	牛乳 豚肉 大豆 なた 豆腐 わかめ	ごはん 米油 ごま油 マカロニ ノンエッグマヨネーズ	たまねぎ ピーマン 赤ピーマン エリンギ しょうが にんにく にんじん ブロッコリー ホールコーン	623	24.7
29	木	ごはん	牛乳	【ふるさとこんだて】 ますのしおこうじやき ごもくきんぴら キャベツのみそ	牛乳 さくらます さつまあげ 豆腐 油揚げ みそ	ごはん じゃがいも ごま油 さとう	にんじん こんにやく さやいんげん たまねぎ キャベツ	606	26.3
30	金	むぎごはん	牛乳	ツナコーンカレー こんにやくサラダ	牛乳 ツナ 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 ホールコーン キャベツ こんにやく	611	17.9

一食平均エネルギー：626 Kcal

たんぱく質：24.8 g

脂質：17.0 g

食塩：2.0 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。

***6月15日(木)「食育の日献立～給食で日本を旅しよう～」** 今月は福井県です。16日のおかわり編もお楽しみに!

***6月29日(木)「ふるさと献立」** 上越産のキャベツと、上越市内の味噌屋さんで作られた塩こうじを使った献立です。



上越市の食育推進キャラクター
「もぐもぐゾッピー」