

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	ぶたのごま焼肉 ゆかりあえ じゃがいもと厚揚げの味噌汁	牛乳 豚肉 厚揚げ 味噌	米 米油 ねりごま ごま でん粉 じゃがいも	にんにく 玉ねぎ ピーマン もやし きゅうり にんじん ゆかり粉 ほうれん草 長ねぎ	752	29.8
2 金	ごはん	牛乳	鮭のマヨネーズ焼き ソースきんぴら いももち汁	牛乳 鮭 味噌 青のり さつま揚げ 豚肉	米 米油 ごま油 ノンエッグマヨネーズ じゃがいも でん粉	にんじん ごぼう メンマ こんにやく さやいんげん 玉ねぎ 長ねぎ	768	32.8
5 月	ゆでうどん	牛乳	かきたま汁 豆天ぷら のり酢あえ	ジョア 脱脂粉乳 豚肉 卵 大豆 ひじき のり	うどん 砂糖 でん粉 小 麦粉 大豆油 米油	にんじん 玉ねぎ えのきたけ 長ねぎ ごぼう キャベツ ほうれん草 とうもろこし	798	28.2

6月4～10日は歯と口の健康週間です。6～9日は歯の健康にかかわる献立です。

6 火	麦ごはん	牛乳	<b>【よく噛む献立①】</b> セルフの豚豆キムチ丼 こんにやくサラダ めぎすのつみれ汁	牛乳 豚肉 大豆 味噌 茎わかめ めぎすつみれ 厚揚げ	米 精麦 米油 砂糖 で ん粉 ごま油 じゃがいも	しょうが にんにく 玉ねぎ メンマ キムチ こんにやく ブロッコリー ホールコーン にんじん かぶ	751	35.1
7 水	ごはん	牛乳	<b>【よく噛む献立②】</b> いかのサラサ揚げ もやしとニラのごまあえ わかめスープ	牛乳 いか 豆腐 わかめ なた	米 でん粉 米粉 米油 ごま 砂糖 じゃがいも ごま油	しょうが もやし にら にんじん 玉ねぎ 長ねぎ	751	29.6
8 木	ごはん	牛乳	<b>【カルシウムたっぷり献立】</b> いわしのカリカリやき こまつなのマヨネーズサラダ 切 干大根のみそ汁	牛乳 いわし 豆腐 油揚げ 大豆 味噌	米 砂糖 じゃがいも で ん粉 米粉 米油 ノンエッグマヨネーズ	しょうが にんじん キャベツ 小 松菜 ホールコーン 玉ねぎ しめ じ 切干大根 長ねぎ	772	25.6
9 金	ごはん	牛乳	<b>【ビタミンDたっぷり献立】</b> 豆腐ハンバーグのきのこソースがけ キャベツとほうれんそうのソテー うずら卵ともずくのスープ	牛乳 大豆 鶏肉 豆腐 油揚げ ツナ うずら卵 もずく	米 豚脂 でん粉 砂糖 米油 じゃがいも	玉ねぎ なめたけ しめじ キャベツ ほうれん草 ホールコーン にんじん 長ねぎ	753	28.5

12日 サラダには、体や脳を動かすエネルギー源となる炭水化物の多い食品(じゃがいも)を使っています。

12 月	ゆで中華麺	牛乳	<b>【大会応援献立～炭水化物～】</b> しょうゆラーメンスープ ぎょうざ じゃがいものシャキシャキサラダ	牛乳 豚肉 わかめ 鶏肉	中華めん 砂糖 米油 ラード 小麦粉 じゃがいも ごま油	メンマ にんじん 玉ねぎ ホールコーン 長ねぎ キャベツ にら しょうが きゅうり	777	30.4
13 火	ごはん	牛乳	ちくわと大豆の韓国風 茎わかめサラダ 豆腐と油揚げのみそ汁	牛乳 ちくわ 大豆 味噌 茎わかめ 豆腐 油 揚げ	米 でん粉 米油 砂糖 ごま油 じゃがいも	にんじん もやし きゅうり 玉ねぎ キャベツ	786	26.6
14 水	ごはん	牛乳	<b>【食育の日：福井県①】</b> 玉子焼き ごま入り手作りひじきふりかけ 切干大根のチャプチェ みそけんちん汁	牛乳 ひじき ツナ 卵 豚肉 豆腐 味噌 大豆	米 ごま 砂糖 大豆油 米油 ごま油 じゃがいも	しょうが 切干大根 にんにく 干 しいたけ にんじん かぶ ほうれん草 ごぼう 長ねぎ	842	36.3
15 木	コッペパン	牛乳	ウインナー キャベツとアスパラガスのサラダ 卵とトマトのスープ	牛乳 ウインナー 豚肉 卵	パン 砂糖 マカロニ 米 油 じゃがいも でん粉	アスパラガス キャベツ きゅうり ホールコーン 玉ねぎ トマト	738	30.6

16日 体づくりには、いろいろな食べ物からたんぱく質をとることが大切です。たんぱく質を多く含む食べ物をたくさん取り入れ、肉、魚、卵、大豆製品、乳を組み合わせた給食になっています。

16 金	ごはん	牛乳	<b>【大会応援献立～たんぱく質～】</b> 厚揚げのごまだれがけ ブロッコリーとツナの炒め物 豚 汁	牛乳 厚揚げ ツナ 豚肉 豆腐 大豆 味噌 汁	米 砂糖 ごま でん粉 米油 じゃがいも	しょうが にんじん キャベツ ブロッコリー 玉ねぎ こんにやく 長ねぎ	820	33.9
------	-----	----	--	-------------------------------	-------------------------	---	-----	------

20日 サラダには、エネルギー補給として炭水化物の多い春雨を使い、サンラータンには、疲労回復として酢を使っています。

20 火	ごはん	牛乳	<b>【大会後の疲労回復献立】</b> ミートボール 疲労回復春雨サラダ サンラータン(卵入り)	牛乳 鶏肉 大豆 豚肉 豆腐 卵	米 なたね油 春雨 ごま油 でん粉	玉ねぎ にんじん もやし きゅうり キャベツ ほうれん草 干しいたけ 長ねぎ	741	27.5
------	-----	----	---	---------------------	----------------------	--	-----	------

21日 「給食で日本を旅しよう！」今月は福井県にかかわる料理を味わいましょう。福井県は若狭湾で鯖がたくさんとれます。また、梅の生産量は毎年トップ10入りしています。さらに、油揚げの消費量は日本一です。

21 水	ごはん	牛乳	<b>【食育の日：福井県②】</b> 焼きさば 梅あえ 油揚げのみそ汁	牛乳 鯖 油揚げ 味噌	米 じゃがいも	しょうが キャベツ もやし ねり梅 にんじん 玉ねぎ えのきたけ ほうれん草 さやいんげん	737	32.4
------	-----	----	---	-------------	---------	--	-----	------

22日 献立名の中に給食室からの応援メッセージが隠れています。探してみましょう。

22 木	麦ごはん	牛乳	<b>【大会応援献立】</b> <b>カレー</b> つぶマスタードとマヨネーズの サラダ ヨーグルト	牛乳 豚肉 元気ヨーグル ト 脱脂粉乳 ゼラチン	米 精麦 米油 砂糖 じゃがいも カレールウノ ンエッグマヨネーズ 砂糖	しょうが にんにく 玉ねぎ にんじん キャベツ きゅうり ブロッコリー ホールコーン	818	24.0
------	------	----	--	-----------------------------	--	--	-----	------

26 月	ソフト麺	牛乳	トマトとなすのビーンズミート ソース レモンドレッシングサラダ	牛乳 豚肉 大豆 大豆 ミート	ソフトめん 米油 ハヤシルウ 米粉 砂糖	しょうが 玉ねぎ なす トマト にんじん キャベツ きゅうり 赤ピーマン レモン汁 ホールコーン ブロッコリー	777	33.4
------	------	----	---------------------------------------	--------------------	-------------------------	--	-----	------

27 火	麦ごはん	牛乳	セルフのガパオライス ローストポテト 春雨スープ	牛乳 豚レバー 豚肉 な ると 豆腐	米 精麦 米油 砂糖 じゃがいも 春雨 ごま油	にんにく しょうが 玉ねぎ エリンギ ピーマン 赤ピーマン にんじん もやし 干しいたけ メンマ 長ねぎ	749	29.7
------	------	----	-----------------------------	-----------------------	----------------------------	---	-----	------

28日 上越市でつくられたキャベツを味わいます。

上越市食育推進キャラクター もぐもぐジョッピー



28 水	ごはん	牛乳	<b>【ふるさと献立】</b> めぎすのチリソースがけ わかめとごまのサラダ 上越産キャベツの八宝菜(うずら 卵入り)	牛乳 めぎす わかめ 豚 肉 うずら卵	米 米粉 米油 ごま油 砂糖 ごま でん粉	しょうが 長ねぎ にんじん もや し きゅうり 玉ねぎ キャベツ メンマ 干しいたけ	762	28.8
------	-----	----	---	------------------------	--------------------------	--	-----	------

29 木	黒糖米粉パン	牛乳	オムレツ ペペロンチーノ風スパゲッティ 豆腐のスープ	牛乳 卵 ツナ 豆腐	こめ粉パン 黒砂糖 でん粉 砂糖 米油 スパゲッティ オリーブ油	にんにく 玉ねぎ にんじん ブロッコリー もやし 長ねぎ ホールコーン ほうれん草	768	32.6
------	--------	----	----------------------------------	------------	---	---	-----	------

30 金	ごはん	牛乳	白身魚の夏野菜ソースかけ ひじきのソテー にらたまみそ汁	牛乳 ホキ ベーコン ひ じき 豆腐 卵 味噌	米 米油 オリーブ油 砂 糖 じゃがいも	にんにく なす 玉ねぎ にら ズッキーニ トマト もやし ホールコーン ほうれん草 にんじん	790	32.8
------	-----	----	------------------------------------	----------------------------	-------------------------	---	-----	------