

日曜	献立名		使用材料名			エネルギー Kcal	たん白質 g	脂質 g	塩分 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
3月	ごはん	牛乳	セルフのタコライス フレンチマカロニサラダ レタスのコンソメスープ	ぎゅうにゅう ぶたにく 大豆 ベーコン	こめ こめあぶら さとう マカロニ じゃがいも	にんにく しょうが たまねぎ にんじん キャベツ こまつな コーン レタス	642	22.8	17.5	1.7
4火	ごはん	牛乳	ふとまきたまご あつあげとかぼちゃのそぼろに とびうおのつみれじ	ぎゅうにゅう たまご ぶたにく あつあげ と びうお みそ	こめ さとう でんぷん こめあぶら じゃがいも	たまねぎ かぼちゃ えだまめ しょうが にんじん ごぼう ながねぎ	660	28.7	15.3	1.9
5水	麦ごはん	牛乳	マーボーどうふどん のりしおポテト ごまこんぶあえ ももゼリー	ぎゅうにゅう ぶたにく だいいず とうふ みそ あおのり こんぶ	こめ おおむぎ こめあぶ ら さとう でんぷん ご まあぶら じゃがいも ご ま	にんにく しょうが にんじん ほししいたけ えのきたけ なら ながねぎ キャベツ もやし きゅうり コーン もも	663	26.2	15.5	1.7
6木	ゆでちゅうかめん	牛乳	サンマーメン いわしのカリカリやき キャベツのふうみあえ	ぎゅうにゅう ぶたにく まいわし	ちゅうかめん こめあぶら でんぷん ごまあぶら じゃがいも こめこ	しょうが にんにく にんじん メンマ もやし こまつな な がねぎ キャベツ きゅうり だいこん	649	27.7	16.7	2.2
7金	ほしぞらごはん	牛乳	【七夕献立】 ほしのチーズハンバーグ ゆかりあえ たなばたじ	わかめ ぎゅうにゅう とりにく 豚ひき肉 チーズ かまぼこ とう ふ こんぶ	こめ おおむぎ ごま さ とう じゃがいも そうめ ん	コーン えだまめ たまねぎ もやし にんじん きゅうり えのきたけ オクラ	604	24.5	17.9	2.4
10月	ごはん	牛乳	やさしいりしゅうまい きりぼしだいこんのツナいため はるさめのスープ	ぎゅうにゅう とりにく ぶたにく ツナ とうふ	こめ さとう こむぎこ ごまあぶら ごま はるさ め	コーン たまねぎ にんじん ほうれんそう にんにく きり ぼしだいこん キャベツ なら えのきたけ メンマ	632	22.2	17.1	1.8
11火	ごはん	牛乳	【防犯週間献立】 いかのたつたあげ やみつきしおこうじきやべつ じばやさいとツナのみそし	ぎゅうにゅう いか わ かめ ツナ みそ	こめ でんぷん こめこ こめあぶら ごまあぶら ごま じゃがいも	しょうが にんじん キャベツ にんにく たまねぎ こまつな しめじ	677	27.2	21.4	2.2
12水	アップルこめパン	牛乳	オムレツのラタトゥユソース あおだいずサラダ かぼちゃのとうにゅうクリーム スープ	スキムミルク ぎゅう にゅう たまご あおだ いず ベーコン しろい んげんまめ とうにゅう	こめこパン さとう だ いずあぶら オリーブゆ こめあぶら じゃがいも こめこ	りんご にんにく なす たま ねぎ ブッキーニ トマト キャベツ きゅうり にんじん かぼちゃ こまつな	640	27.5	21.5	2.3
13木	ソフトめん	牛乳	【食育の日：福岡県】 うどんじる ごぼてん ごまみそあえ いちごヨーグルト	ぎゅうにゅう さつまあ げ わかめ こんぶ み そ ヨーグルト スキム ミルク	ソフトめん こむぎこ マ ヨネーズ こめあぶら ま さとう	にんじん ながねぎ ごぼう こまつな もやし キャベツ	663	23.9	16.2	2
14金	ごはん	牛乳	ぎょうざ もやしのナムル ごもくちゅうかうまに	ぎゅうにゅう ぶたにく とりにく ぶたにく	こめ こむぎこ でんぷん ごま ごまあぶら こめあ ぶら じゃがいも さとう	キャベツ たまねぎ なら しょうが もやし きゅうり にんじん にんにく しめじ メンマ ながねぎ	632	21.0	15.8	1.6
18火	ごはん	牛乳	あつあげのごまだれがけ いそあえ ピリからとんじる アップルコンポート	ぎゅうにゅう あつあげ のり ぶたにく みそ	こめ ごま さとう じゃ がいも	こまつな もやし にんじん コーン たまねぎ こんにやく さやいんげん りんご	617	22.8	16.7	1.6
19水	ごはん	牛乳	【ふるさと献立】 めぎすのフライだしソースがけ ごまずあえ なつのつべ	ぎゅうにゅう めぎす ちくわ あつあげ	こめ でんぷん パンこ こめあぶら ごま さとう じゃがいも	もやし にんじん きりぼしだ いこん こまつな コーン な す ゆうがお こんにやく さ やいんげん	649	27.7	17.2	1.9
20木	むぎごはん	牛乳	なつやさいのカレーライス こんにやくサラダ ゆでえだまめ	ぎゅうにゅう ぶたにく	こめ おおむぎ こめあぶ ら じゃがいも カレール ウ こめこ さとう ごま	たまねぎ にんじん なす か ぼちゃ トマト しょうが に んにく こんにやく キャベツ コーン えだまめ	643	21.0	16.5	1.8

一食平均エネルギー：644 Kcal

たんぱく質：24.9 g

脂質：17.3 g

食塩：1.9 g

13日 食育の日 福岡県

こんげつ しょくいく ひ ふくおかけん たび ふくおかけん てん まるてん
 今月の食育の日は福岡県を旅します。福岡県では、だしをきかせたうどんに、ごぼ天(ごぼうのかきあげや天ぷら)や、丸天(さつまあ
 げ)を乗せて食べる人が多いそうです。13日は、さば節と昆布だしのだしのきいたうどん汁と、調理員さん手作りのごぼ天が登場しま
 す。お楽しみに！

19日 ふるさと献立

こんげつ こんだて じょうえつちいき おお みずあ さかな とうじょう からあ ちが
 今月のふるさと献立は、上越地域で多く水揚げされる魚の「めぎす」がフライになって登場します。唐揚げとはまた違う、めぎすのふ
 わつとした食感を楽しみましょう。また、上越の郷土料理のひとつ「のっぺ」にも夏が旬の野菜がたくさん入ります。上越地域で昔から食
 べられている食材や、郷土料理を味わいましょう。

※感染症対策等のため、献立が変更になることがあります。

上越市食育推進キャラクター
もぐもぐジョッピー



日曜	献立名		使用材料名			エネルギー Kcal	たん白質 g	脂質 g	塩分 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
3月	ごはん	牛乳	セルフのタコライス フレンチマカロニサラダ レタスのコンソメスープ	ぎゅうにゅう ぶたにく 大豆 ベーコン	こめ こめあぶら さとう マカロニ じゃがいも	にんにく しょうが たまねぎ にんじん キャベツ こまつな コーン レタス	642	22.8	17.5	1.7
4火	ごはん	牛乳	ふとまきたまご あつあげとかぼちゃのそぼろに とびうおのつみれじる	ぎゅうにゅう たまご ぶたにく あつあげ と びうお みそ	こめ さとう でんぷん こめあぶら じゃがいも	たまねぎ かぼちゃ えだまめ しょうが にんじん ごぼう ながねぎ	660	28.7	15.3	1.9
5水	麦ごはん	牛乳	マーボーどうふどん のりしおポテト ごまこんぶあえ ももゼリー	ぎゅうにゅう ぶたにく だいず とうふ みそ あおのり こんぶ	こめ おおむぎ こめあぶ ら さとう でんぷん ご まあぶら じゃがいも ご ま	にんにく しょうが にんじん ほししいたけ えのきたけ なら ながねぎ キャベツ もやし きゅうり コーン もも	663	26.2	15.5	1.7
6木	ゆでちゅうかめん	牛乳	サンマーメン いわしのカリカリやき キャベツのふうみあえ	ぎゅうにゅう ぶたにく まいわし	ちゅうかめん こめあぶら でんぷん ごまあぶら じゃがいも こめこ	しょうが にんにく にんじん メンマ もやし こまつな な がねぎ キャベツ きゅうり だいこん	649	27.7	16.7	2.2
7金	ほしぞらごはん	牛乳	【七夕献立】 ほしのチーズハンバーグ ゆかりあえ たなばたじる	わかめ ぎゅうにゅう とりにく 豚ひき肉 チーズ かまぼこ とう ふ こんぶ	こめ おおむぎ ごま さ とう じゃがいも そうめ ん	コーン えだまめ たまねぎ もやし にんじん きゅうり えのきたけ オクラ	604	24.5	17.9	2.4
10月	ごはん	牛乳	やさしいりしゅうまい きりぼしだいこんのツナいため はるさめのスープ	ぎゅうにゅう とりにく ぶたにく ツナ とうふ	こめ さとう こむぎこ ごまあぶら ごま はるさ め	コーン たまねぎ にんじん ほうれんそう にんにく きり ぼしだいこん キャベツ なら えのきたけ メンマ	632	22.2	17.1	1.8
11火	ごはん	牛乳	【防犯週間献立】 いかのたつたあげ やみつきしおこうじきやべつ じばやさいとツナのみそしる	ぎゅうにゅう いか わ かめ ツナ みそ	こめ でんぷん こめこ こめあぶら ごまあぶら ごま じゃがいも	しょうが にんじん キャベツ にんにく たまねぎ こまつな しめじ	677	27.2	21.4	2.2
12水	アップルこめパン	牛乳	オムレツのラタトゥユソース あおだいずサラダ かぼちゃのとうにゅうクリーム スープ	スキムミルク ぎゅう にゅう たまご あおだ いず ベーコン しろい んげんまめ とうにゅう	こめこパン さとう だ いずあぶら オリーブゆ こめあぶら じゃがいも こめこ	りんご にんにく なす たま ねぎ ブッキーニ トマト キャベツ きゅうり にんじん かぼちゃ こまつな	640	27.5	21.5	2.3
13木	ソフトめん	牛乳	【食育の日：福岡県】 うどんじる ごぼてん ごまみそあえ いちごヨーグルト	ぎゅうにゅう さつまあ げ わかめ こんぶ み そ ヨーグルト スキム ミルク	ソフトめん こむぎこ マ ヨネーズ こめあぶら ま さとう	にんじん ながねぎ ごぼう こまつな もやし キャベツ	663	23.9	16.2	2
14金	ごはん	牛乳	ぎょうざ もやしのナムル ごもくちゅうかうまに	ぎゅうにゅう ぶたにく とりにく ぶたにく	こめ こむぎこ でんぷん ごま ごまあぶら こめあ ぶら じゃがいも さとう	キャベツ たまねぎ なら しょうが もやし きゅうり にんじん にんにく しめじ メンマ ながねぎ	632	21.0	15.8	1.6
18火	ごはん	牛乳	あつあげのごまだれがけ いそあえ ピリからとんじる アップルコンポート	ぎゅうにゅう あつあげ のり ぶたにく みそ	こめ ごま さとう じゃ がいも	こまつな もやし にんじん コーン たまねぎ こんにやく さやいんげん りんご	617	22.8	16.7	1.6
19水	ごはん	牛乳	【ふるさと献立】 めぎすのフライだしソースがけ ごまずあえ なつのっぺ	ぎゅうにゅう めぎす ちくわ あつあげ	こめ でんぷん パンこ こめあぶら ごま さとう じゃがいも	もやし にんじん きりぼしだ いこん こまつな コーン な す ゆうがお こんにやく さ やいんげん	649	27.7	17.2	1.9
20木	むぎごはん	牛乳	なつやさいのカレーライス こんにやくサラダ ゆでえだまめ	ぎゅうにゅう ぶたにく	こめ おおむぎ こめあぶ ら じゃがいも カレール ウ こめこ さとう ごま	たまねぎ にんじん なす か ぼちゃ トマト しょうが に んにく こんにやく キャベツ コーン えだまめ	643	21.0	16.5	1.8

一食平均エネルギー：644 Kcal

たんぱく質：24.9 g

脂質：17.3 g

食塩：1.9 g

13日 食育の日 福岡県

今月の食育の日は福岡県を旅します。福岡県では、だしをきかせたうどんに、ごぼ天(ごぼうのかきあげや天ぷら)や、丸天(さつまあげ)を乗せて食べる人が多いそうです。13日は、さば節と昆布だしのだしのきいたうどん汁と、調理員さん手作りのごぼ天が登場します。お楽しみに！

19日 ふるさと献立

今月のふるさと献立は、上越地域で多く水揚げされる魚の「めぎす」がフライになって登場します。唐揚げとはまた違う、めぎすのふわっとした食感を楽しみましょう。また、上越の郷土料理のひとつ「のっぺ」にも夏が旬の野菜がたくさん入ります。上越地域で昔から食べられている食材や、郷土料理を味わいましょう。

※感染症対策等のため、献立が変更になることがあります。

上越市食育推進キャラクター
もぐもぐジョッピー



日曜	献立名		使用材料名			エネルギー Kcal	たん白質 g	脂質 g	塩分 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
3月	ごはん	牛乳	セルフのタコライス フレンチマカロニサラダ レタスのコンソメスープ	ぎゅうにゅう ぶたにく 大豆 ベーコン	こめ こめあぶら さとう マカロニ じゃがいも	にんにく しょうが たまねぎ にんじん キャベツ こまつな コーン レタス	642	22.8	17.5	1.7
4火	ごはん	牛乳	ふとまきたまご あつあげとかぼちゃのそぼろに とびうおのつみれじる	ぎゅうにゅう たまご ぶたにく だいず あつ あげ とびうお みそ	こめ さとう でんぷん こめあぶら じゃがいも	たまねぎ かぼちゃ しょうが にんじん ごぼう ながねぎ	660	28.7	15.3	1.9
5水	麦ごはん	牛乳	マーボーどうふどん のりしおポテト ごまこんぶあえ ももゼリー	ぎゅうにゅう ぶたにく だいず とうふ みそ あおのり こんぶ	こめ おおむぎ こめあぶ ら さとう でんぷん ご まあぶら じゃがいも ご ま	にんにく しょうが にんじん ほししいたけ えのきたけ なら ながねぎ キャベツ もやし きゅうり コーン もも	663	26.2	15.5	1.7
6木	ゆでちゅうかめん	牛乳	サンマーメン いわしのカリカリやき たくあんあえ	ぎゅうにゅう ぶたにく まいわし	ちゅうかめん こめあぶら でんぷん ごまあぶら じゃがいも こめこ	しょうが にんにく にんじん メンマ もやし こまつな な がねぎ キャベツ きゅうり だいこん	649	27.7	16.7	2.2
7金	ほしぞらごはん	牛乳	【七夕献立】 ほしのチーズハンバーグ ゆかりあえ たなばたじる	わかめ ぎゅうにゅう とりにく 豚ひき肉 チーズ かまぼこ とう ふ こんぶ	こめ おおむぎ ごま さ とう じゃがいも そうめ ん	コーン えだまめ たまねぎ もやし にんじん きゅうり えのきたけ オクラ	604	24.5	17.9	2.4
10月	ごはん	牛乳	やさしいりしゅうまい きりぼしだいこんのツナいため はるさめのスープ	ぎゅうにゅう とりにく ぶたにく ツナ とうふ	こめ さとう こむぎこ ごまあぶら ごま はるさ め	コーン たまねぎ にんじん ほうれんそう にんにく きり ぼしだいこん キャベツ なら えのきたけ メンマ	632	22.2	17.1	1.8
11火	ごはん	牛乳	【防犯週間献立】 いかのたつたあげ やみつきしおこうじきやべつ じばやさいとツナのみそしる	ぎゅうにゅう いか わ かめ ツナ みそ	こめ でんぷん こめこ こめあぶら ごまあぶら ごま じゃがいも	しょうが にんじん キャベツ にんにく たまねぎ こまつな しめじ	677	27.2	21.4	2.2
12水	アップルこめパン	牛乳	オムレツのラタトゥユソース あおだいずサラダ かぼちゃのとうにゅうクリーム スープ	スキムミルク ぎゅう にゅう たまご あおだ いず ベーコン しろい んげんまめ とうにゅう	こめこパン さとう だ いずあぶら オリーブゆ こめあぶら じゃがいも こめこ	りんご にんにく たまねぎ ズッキーニ トマト キャベツ きゅうり にんじん かぼちゃ こまつな	640	27.5	21.5	2.3
13木	ソフトめん	牛乳	【食育の日：福岡県】 うどんじる ごぼてん ごまみそあえ いちごヨーグルト	ぎゅうにゅう さつまあ げ わかめ こんぶ み そ ヨーグルト スキム ミルク	ソフトめん こむぎこ マ ヨネーズ こめあぶら ま さとう	にんじん ながねぎ ごぼう こまつな もやし キャベツ	663	23.9	16.2	2
14金	ごはん	牛乳	ぎょうざ もやしのナムル ごもくちゅうかうまに	ぎゅうにゅう ぶたにく とりにく ぶたにく	こめ こむぎこ でんぷん ごま ごまあぶら こめあ ぶら じゃがいも さとう	キャベツ たまねぎ なら しょうが もやし きゅうり にんじん にんにく しめじ メンマ ながねぎ	632	21.0	15.8	1.6
18火	ごはん	牛乳	あつあげのごまだれがけ いそあえ ピリからとんじる アップルコンポート	ぎゅうにゅう あつあげ のり ぶたにく みそ	こめ ごま さとう じゃ がいも	こまつな もやし にんじん コーン たまねぎ こんにやく さやいんげん りんご	617	22.8	16.7	1.6
19水	ごはん	牛乳	【ふるさと献立】 めぎすのフライだしソースがけ ごまずあえ なつのっぺ	ぎゅうにゅう めぎす ちくわ あつあげ	こめ でんぷん パンこ こめあぶら ごま さとう じゃがいも	もやし にんじん きりぼしだ いこん こまつな コーン ゆうがお こんにやく さやい んげん	649	27.7	17.2	1.9
20木	むぎごはん	牛乳	なつやさいのカレーライス こんにやくサラダ ゆでえだまめ	ぎゅうにゅう ぶたにく	こめ おおむぎ こめあぶ ら じゃがいも カレール ウ こめこ さとう ごま	たまねぎ にんじん ズッキ ーニ かぼちゃ トマト しょう が にんにく こんにやく キャベツ コーン えだまめ	643	21.0	16.5	1.8

一食平均エネルギー：644 Kcal

たんぱく質：24.9 g

脂質：17.3 g

食塩：1.9 g

13日 食育の日 福岡県

こんげつ しょくいく ひ ふくおかけん たび ふくおかけん
 今月の食育の日は福岡県を旅します。福岡県では、だしをきかせたうどんに、ごぼ天(ごぼうのかきあげや天ぷら)や、まるてん
 の た おお おお ぶし こんぶ じる ちょうりいん てづく てん どうじょう
 げ)を乗せて食べる人が多いそうです。13日は、さば節と昆布だしのだしのきいたうどん汁と、調理員さん手作りのごぼ天が登場しま
 す。お楽しみに！

19日 ふるさと献立

こんげつ こんだて じょうえつちいき おお みずあ さかな とうじょう からあ ちが
 今月のふるさと献立は、上越地域で多く水揚げされる魚の「めぎす」がフライになって登場します。唐揚げとはまた違う、めぎすのふわっ
 とした食感を楽しみましょう。また、上越の郷土料理のひとつ「のっぺ」にも夏が旬の野菜がたくさん入ります。上越地域で昔から食べら
 れている食材や、郷土料理を味わいましょう。

※感染症対策等のため、献立が変更になることがあります。

上越市食育推進キャラクター
もぐもぐジョッピー

