

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		
3	月	ゆで中華めん	牛乳	うずら卵入り醤油わかめラーメン ぎょうざ 野菜の香味あえ	牛乳 豚肉 なたと わかめ うずら卵 鶏肉 大豆粉	中華めん 米油 砂糖 ラード 小麦粉 大豆油 ごま油	しょうが 玉ねぎ にんじん メンマ 長ねぎ キャベツ にら ほうれん草 にんにく	779	33.1
4	火	ごはん	牛乳	さばのカレー焼き コーンと枝豆のマヨサラダ もやしとにらのみそ汁	牛乳 さば 厚揚げ 大豆 みそ	米 じゃがいも ノンエッグマヨネーズ	しょうが 玉ねぎ えのきたけ キャベツ 切干大根 枝豆 ホールコーン にんじん にら もやし	809	33.8
5	水	ごはん	牛乳	厚揚げの四川炒め ごま酢あえ ワントンスープ	牛乳 大豆ミート 厚揚げ みそ 豚肉 なたと わかめ	米 米油 砂糖 ごま でん粉 ワンタン ごま油 ラー油	にんにく しょうが エリンギ メンマ 長ねぎ ほうれん草 きゅうり もやし にんじん 玉ねぎ	751	27.8
6	木	コッペパン	牛乳	ブルーベリージャム アジフライのイタリアンソースかけ ブロッコリーとコーンのソテー ポテトとウインナーのスープ	牛乳 あじ ポークウインナー	パン 砂糖 小麦粉 米油 じゃがいも	ブルーベリー 玉ねぎ パセリ にんじん キャベツ ブロッコリー ホールコーン ほうれん草 トマト	768	29.8
7	金	ごはん	牛乳	【七夕献立】 星のハンバーグ 天の川サラダ 夏けんちん汁 七夕ゼリー	牛乳 鶏肉 豚肉 大豆たんぱく 厚揚げ 星型かまぼこ	米 じゃがいも 米油 乾燥マッシュポテト 砂糖 植物油 春雨 ごま油 ラード でん粉	玉ねぎ しょうが にんにく にんじん きゅうり キャベツ こんにゃく ズッキーニ 干しいたけ さやいんげん レモン ぶどう みかん	772	25.6
10	月	ソフトめん	牛乳	辛みそうどんスープ ローストポテト 茎わかめの中華サラダ	牛乳 豚肉 みそ 大豆ミート 茎わかめ	ソフトめん 米油 じゃがいも ごま油	しょうが にんにく 玉ねぎ メンマ にんじん 長ねぎ キャベツ ブロッコリー ホールコーン	753	30.2
11	火	麦ごはん	牛乳	トマトのハヤシライス ひじきサラダ	牛乳 豚肉 ひじき 白いんげん豆	米 精麦 米油 じゃがいも 砂糖 ハヤシルウ	しょうが にんにく 玉ねぎ セロリー にんじん トマト キャベツ きゅうり ホールコーン	775	24.0
12	水	ごはん	牛乳	【防犯の日献立】 いかのから揚げ ゆかりあえ 夏野菜のみそ汁	牛乳 いか 青大豆 厚揚げ 大豆 みそ	米 でん粉 米粉 米油	しょうが にんじん キャベツ もやし 赤じそ 玉ねぎ なす かぼちゃ さやいんげん	789	32.9
13	木	ごはん	牛乳	コーン焼売 じゃがいものオイスターソース炒め かき卵中華スープ	牛乳 すけとうだら 豆腐 豚肉 なたと 卵 大豆たんぱく	米 砂糖 じゃがいも パン粉 ラード 米油 でん粉 じゃがいも ごま油 小麦粉	どうもろこし 赤ピーマン ピーマン にんじん メンマ えのきたけ 長ねぎ 玉ねぎ	765	30.7
14	金	ごはん	牛乳	ちくわのマヨ一味やき のり酢あえ カレー肉じゃが	牛乳 ちくわ のり 豚肉 厚揚げ	米 じゃがいも 米油 ノンエッグマヨネーズ 砂糖	にんじん もやし ほうれん草 玉ねぎ さやいんげん とうがらし	801	29.4
18	火	ごはん	牛乳	ししゃもの青のり焼き ごまあえ 夏野菜マーボー	牛乳 ししゃも 青のり 豚肉 みそ 厚揚げ	米 米油 砂糖 ごま でん粉	にんじん キャベツ 玉ねぎ ほうれん草 にんにく なす かぼちゃ にら	796	31.7
19	水	ごはん	牛乳	【食育の日献立：沖縄県】 豚肉とゴーヤーの揚げ煮黒糖だれ 卵入りにんじんしりしり もずくのみそ汁	牛乳 豚肉 ツナ 卵 花がっお 豆腐 もずく 大豆 みそ	米 でん粉 米粉 米油 じゃがいも 黒砂糖 大豆油 砂糖 菜種油	ゴーヤ にんじん もやし 玉ねぎ 長ねぎ	859	32.9
20	木	米粉のアップルチップパン	牛乳	オムレツ 海藻ごまサラダ ミネストローネ	牛乳 卵 茎わかめ 鶏肉 白いんげん豆 大豆たんぱく 豚肉	米粉パン じゃがいも 砂糖 ごま油 大豆油 菜種油 マカロニ ごま タビオカでん粉	りんご にんじん トマト もやし 玉ねぎ しめじ ブロッコリー	775	32.8
21	金	麦ごはん	牛乳	【ふるさと献立：枝豆】 夏野菜カレー こんにゃくサラダ ゆで枝豆	牛乳 豚肉 大豆	米 精麦 米油 じゃがいも ごま油 カレールー	しょうが にんにく 玉ねぎ トマト なす ホールコーン ピーマン キャベツ きゅうり こんにゃく 枝豆	780	28.0
24	月	ごはん	牛乳	白身魚と大豆のチリソース 中華ごまきゅうり 五目コーンスープ	牛乳 たら 大豆 豚肉 豆腐	米 でん粉 ごま コーンフラワー 米粉 米油 砂糖 ごま油 じゃがいも	長ねぎ きゅうり にんじん 玉ねぎ しめじ ホールコーン	779	30.0
25	火	ごはん	牛乳	さけのみそマヨ焼き 梅あえ スタミナ豚汁	牛乳 さけ みそ 豆腐 大豆 豚肉	米 米油 ノンエッグマヨネーズ じゃがいも	にんじん きゅうり キャベツ 梅干し にんにく 玉ねぎ ごぼう にら	774	36.8
26	水	ごはん	牛乳	焼きメンチカツ 切干大根のツナ炒め じゃがたまみそ汁	牛乳 鶏肉 豚肉 大豆たんぱく ツナ みそ	米 米油 じゃがいも ごま油 麩 菜種油 植物油 ラード でん粉	玉ねぎ にんにく にんじん メンマ 切干大根 キャベツ えのきたけ 長ねぎ しょうが	839	29.1
27	木	麦ごはん	牛乳	セルフのビビンバ 春雨キムチスープ ミニフィッシュ	牛乳 豚肉 厚揚げ みそ 片口いわし 糸かまぼこ	米 精麦 ごま油 砂糖 でん粉 ごま どうもろこしでん粉 春雨	しょうが にんにく にんじん エリンギ 赤ピーマン 白滝 もやし ほうれん草 玉ねぎ メンマ キムチ漬け にら	750	32.6
28	金	ごはん	牛乳	セルフのツナそばろ井 ローストカレーポテト キャベツのみそ汁	牛乳 ツナ 大豆 豆腐 わかめ みそ 卵	米 米油 でん粉 砂糖 ごま油 じゃがいも 大豆油 菜種油	しょうが にんじん キャベツ ごぼう もやし しめじ とうがらし	805	29.0

一食平均エネルギー：785 Kcal

たんぱく質：30.5 g

脂質：21.9 g

食塩：2.5 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。

【食育の日献立：沖縄県】
観光地としても人気のある沖縄県。19日は豚肉、ゴーヤー、黒糖、もずくなどを使った沖縄県にちなんだ料理を食べて、夏の暑さに負けないパワーをもらいましょう。

【ふるさと献立：枝豆】
上越産の甘みのある枝豆を味わいましょう。

【防犯の日献立】防犯の合言葉「いかのおすし」にちなんだ献立です。

いか…知らない人について **い**かない
の……知らないの車に **の**らない
お…… **お**おごえを出す
す…… **す**ぐ逃げる
し……大人に **し**らせる



上越市食育推進
キャラクター
もぐもぐジョッピー