

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	熱や力になるもの			体の調子を整えるもの
1	水	ごはん 牛乳	セルフのケチャップそばろどん ビーンズマカロニサラダ もずくのみそしる	牛乳 豚肉 大豆ミート 大豆 いんげん豆 青大豆 金時豆 ツナ もずく 豆腐 みそ	ごはん 米油 さとう マカロニ ノンエッグマヨネーズ	にんにく しょうが たまねぎ にんじん トマト きゅうり ホールコーン だいこん 長ねぎ	689	25.5
2	木	ごはん 牛乳	しらすとひじきのつくだに あつあげとぶたにくの しおこうじため かきたまスープ	しらす干し こんぶ ひじき 花がっお 牛乳 豚肉 厚揚げ 糸かまぼこ 卵	ごはん さとう ごま油 でんぷん	にんじん キャベツ しょうが たまねぎ えのきたけ 長ねぎ	600	26.5
6	月	ごはん 牛乳	あじフライ ゆかりあえ さといものみそしる	牛乳 あじ 豆腐 大豆 みそ	ごはん 小麦粉 パン粉 米油 さといも	もやし キャベツ きゅうり 赤じそ にんじん たまねぎ 長ねぎ	611	22.6
7	火	ごはん 牛乳	ポークストロガノフ ブロッコリーのサラダ	牛乳 豚肉 いんげん豆	ごはん 米油 ハヤシルウ	にんにく しょうが たまねぎ にんじん エリンギ トマト ブロッコリー キャベツ ホールコーン	611	21.2
8	水	こめこめん はっとう乳マズ カット味	【いい歯の日(歯)こんだて】 ごまみそじる ツナあえ こんこんスナック	発酵乳(マスカット味) 豚肉 油揚げ みそ ツナ 大豆 青のり こんぶ	こめ粉めん 米油 ごま ねりごま ごま油 でんぷん さつまいも	しょうが にんじん だいこん たまねぎ 長ねぎ ほうれん草 もやし れんこん ごぼう	643	26.1
9	木	チャーハン 牛乳	ローストカレーポテト きりぼしだいこんのりずあえ とうふのスープ	牛乳 豚肉 のり 豆腐 なた	ごはん 大麦 ごま油 じゃがいも 米油	にんじん 干しいたけ 長ねぎ にんにく 切干大根 キャベツ ほうれん草 たまねぎ えのきたけ	608	21.1
10	金	ごはん 牛乳	さけのしおこうじやき じゃがたまごソテー はくさいのみそしる	牛乳 さけ ツナ 卵 豆腐 わかめ みそ	ごはん ごま油 じゃがいも 米油 でんぷん	にんじん たまねぎ はくさい	616	27.8
13	月	ごはん 牛乳	セルフのキムチビビンバどん (キムチとにくのいためもの、ナムル) わかめスープ ココアのもと	牛乳 豚肉 豆腐 糸かまぼこ わかめ	ごはん ココアの素 米油 さとう ごま油	にんにく しょうが にんじん しらたき キムチ ほうれん草 もやし たまねぎ 長ねぎ	610	24.1
14	火	コッペパン 牛乳	パンネのナポリタン チキンとさつまいもの とうにゅうシチュー	牛乳 ベーコン ツナ 鶏肉 いんげん豆 無調整乳	パン パスタ 米油 さとう さつまいも 米粉	にんにく たまねぎ ピーマン トマト にんじん はくさい	598	26.3
15	水	ゆでうどん 牛乳	とりごぼうじる さんしょくおひたし てづくりさつまいもむしパン	牛乳 鶏肉 糸かまぼこ こんぶ 無調整乳	うどん 米粉 米油 さとう さつまいも	にんじん ごぼう たまねぎ はくさい 長ねぎ もやし ホールコーン	650	21.8
16	木	ごはん 牛乳	たらとじゃがいものあおのりがらめ わかめのあえもの だいこんのみそしる	牛乳 たら 青のり わかめ 厚揚げ みそ	ごはん でんぷん コーンフラワー 米粉 米油 じゃがいも さとう ごま油	にんじん きゅうり キャベツ だいこん たまねぎ えのきたけ 長ねぎ	631	20.9
17日は、食育の日献立「給食で日本を旅しよう」です。青森県の郷土料理「煮あえっこ」や、にんにく入り豚汁、りんごゼリーを味わいましょう。								
17	金	ごはん 牛乳	【しゅくいの日】 わかさぎのかりかりやき にあえっこ にんにくとんじる りんごゼリー	牛乳 わかさぎ 押し豆腐 こんぶ 豚肉 みそ	ごはん さとう 水あめ じゃがいも でんぷん 玄米 米粉 米油	しょうが だいこん ごぼう にんじん にんにく たまねぎ 長ねぎ りんご	644	21.5
20	月	ごはん 牛乳	ささかまのおこのみやき れんこんのごまきんぴら せんべいじる	牛乳 笹かまぼこ 花がっお 青のり 豚肉 鶏肉	ごはん ノンエッグマヨネーズ ごま油 さとう ごま かやきせんべい	れんこん にんじん こんにやく はくさい ごぼう えのきたけ しめじ 長ねぎ	605	22.4
21	火	ごはん 牛乳	さばのみそに いそあえ さわにわん	牛乳 さば みそ のり 豚肉	ごはん さとう	だいこん しょうが 長ねぎ ほうれん草 もやし にんじん たまねぎ えのきたけ たけのこ ごぼう しらたき	602	27.6
22	水	ゆでちゅう かめん 牛乳	はちのへ 八戸じゃじゃめん ローストおさつ はくさいとかまぼこのおひたし	牛乳 豚肉 大豆 みそ 赤みそ かまぼこ	中華めん 米油 でんぷん ごま油 さつまいも	しょうが にんにく にんじん たまねぎ 干しいたけ 長ねぎ はくさい ほうれん草	684	26.3
24日は、「い(1)い(1)日(2)本食(4)」で「和食の日」に制定されています。食べ物を大切にする和食の考えをもとに「SDGsスープ」を考えました。								
24	金	ごはん 牛乳	【和食の日こんだて】 あつあげのしおそばろあんかけ ちくわのごまマヨサラダ しゅん 旬(S)とダシ(D)の具(G)だくさんSDGsスープ	牛乳 揚げだし豆腐 鶏肉 ちくわ こんぶ	ごはん 大豆油 小麦粉 でんぷん さとう ノンエッグマヨネーズ ごま	キャベツ にんじん ブロッコリー かぶ ごぼう しいたけ えのきたけ こんにやく 長ねぎ	601	19.8
27日は、新潟県全体で「キラッと新潟米☆地場もん献立」として、おいしい白米がもっとおいしく味わえる、地場産物を取り入れたメニューです。								
27	月	ごはん 牛乳	【キラッと新潟米☆地場もんこんだて】 てづくりめぎすハンバーグ ブロッコリーのしおこうじため あきやさいのとんじる	牛乳 めぎす 鶏肉 無調整乳 豚肉 豆腐 みそ	ごはん ごま油 パン粉 さとう 米油	しょうが たまねぎ にんじん キャベツ ブロッコリー だいこん 長ねぎ	609	28.8
28	火	こめこの アップルパ ン 牛乳	だいずとひじきのとうにゅう 豆乳シュレッドやき コールスローサラダ だいこんのポトフ	牛乳 豚肉 ひじき 大豆 豆乳シュレッド ウインナー	こめ粉パン 米油 じゃがいも	りんご にんにく たまねぎ トマト キャベツ ブロッコリー ホールコーン だいこん にんじん	648	25.7
29	水	むぎごはん 牛乳	ポークカレー くきわかめとツナのサラダ	牛乳 豚肉 くきわかめ ツナ	ごはん 大麦 米油 じゃがいも カレールウ ごま油	にんにく しょうが たまねぎ にんじん キャベツ こんにやく	647	19.8
30	木	ごはん 牛乳	ハンバーグだいこんおろしソース じゃがいもとコーンのサラダ たまねぎのみそしる	牛乳 豚肉 鶏肉 大豆たんぱく 油揚げ みそ	ごはん ラード でんぷん さとう じゃがいも 米油	たまねぎ だいこん にんじん きゅうり ホールコーン はくさい 長ねぎ	623	20.5

一食平均エネルギー：627 Kcal

たんぱく質：23.8 g

脂質：17.2 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。



上越市食育推進キャラクター『もぐもぐジョッピー』