

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日はひなまつりこんだてです。 れんこんなどの縁起の良い具が入ったちらし寿司と、ひしもちをイメージした三色マヨサラダをいただきます。									
1	金	ごはん	牛乳	【ひなまつりこんだて】 ちらしずし さけのしおやき さんしょくマヨサラダ すましじる	油揚げ かまぼこ 牛乳 鮭 豆腐 わかめ	ごはん さとう ノンエッグマヨネーズ	たけのこ にんじん キャベツ さやえんどう ホールコーン えのきたけ	603	25.3
4	月	ごはん	牛乳	ささかまのうめマヨやき てっかみそ さわにわん	牛乳 笹かまぼこ 大豆 みそ 豚肉	ごはん 米油 さとう ノンエッグマヨネーズ 春雨	ごぼう にんじん れんこん たまねぎ たけのこ 長ねぎ ねりうめ	610	23.0
* 5日は食育の日こんだてです。滋賀県のご当地グルメ「サラダパン」を作って食べましょう。									
5	火	コッペパン	牛乳	【しょくいくのひこんだて (しがけん)】 セルフのサラダパン たらのレモンソース はくさいのとうにゅうシチュー	牛乳 たら 鶏肉 いんげん豆 無調整豆乳	パン 米粉 米油 ノンエッグマヨネーズ とうもろこしでん粉 さとう ジャガイモ	たくあん キャベツ レモン汁 パセリ たまねぎ にんじん はくさい	600	24.5
6	水	こめこめん	牛乳	しょうゆとんこつスープ こんこんスナック くきわかめのサラダ	牛乳 豚肉 青のり ちりめんじゃこ くきわかめ	こめ粉めん 米油 ごま油 ジャガイモ さとう	しょうが にんにく にんじん たまねぎ メンマ ホールコーン もやし 長ねぎ れんこん ごぼう キャベツ	652	26.1
7	木	ごはん	牛乳	ぎょうざ はるさめサラダ マーボー豆腐	牛乳 豚肉 鶏肉 大豆粉 わかめ 押し豆腐 みそ	ごはん 豚脂 大豆油 でんぶん 小麦粉 米油 水あめ 春雨 さとう ごま油	キャベツ なら しょうが にんじん にんにく たまねぎ 干しいたけ 長ねぎ	649	24.4
8	金	ごはん	牛乳	セルフのツナひじきそばろどん ごまあえ ぐだくさんみそしる	牛乳 ツナ ひじき 大豆 油揚げ みそ	ごはん 米油 さとう ごま ジャガイモ	しょうが ほうれん草 もやし にんじん たまねぎ キャベツ えのきたけ	649	25.2
11	月	ごはん	牛乳	のりふりかけ きびなごカリカリやき こまツナサラダ にらたまスープ	青のり 黒のり 牛乳 ツナ きびなご 豆腐 卵	ごはん ごま さとう 水あめ ジャガイモ 米粉 玄米粉 でんぶん なたね油 米油	しょうが キャベツ にんじん 小松菜 たまねぎ なら	605	21.1
* 上越市が世界に誇る「メイドイン上越」認証品。その一つ「バジル塩こうじ」を味わいましょう。									
12	火	ごはん	牛乳	ぶたにくとあつあげの バジルしおこうじのため ひじきサラダ ミネストローネ	牛乳 豚肉 厚揚げ ひじき ベーコン 大豆	ごはん ごま油 さとう でんぶん 米油 ジャガイモ	にんじん キャベツ エリンギ しょうが もやし ブロッコリー たまねぎ トマト バジル	619	23.5
* 13日はふるさとこんだてです。 メイド・イン上越に認証されている発酵食品「あじもろみ」と、上越で昔から作られ、地元の人に愛されている「かまぼこ」をいただきます。									
13	水	ゆでうどん	牛乳	【ふるさとこんだて】 上越産かまぼこのうどんスープ なのはなあえ さつまいものあじもろみがらめ	牛乳 豚肉 油揚げ かまぼこ	うどん ごま油 さつまいも 米油 さとう	にんじん たまねぎ えのきたけ 長ねぎ キャベツ なばな ホールコーン	675	23.5
14	木	ごはん	牛乳	さばのしょうがに ごまネーズあえ あつあげとえのきのみそしる	牛乳 さば 厚揚げ わかめ みそ	ごはん さとう ごま ノンエッグマヨネーズ	しょうが だいこん キャベツ ごぼう にんじん ホールコーン たまねぎ えのきたけ	680	28.2
15	金	ごはん	牛乳	とりのからあげ のりずあえ はるキャベツのみそしる	牛乳 鶏肉 ツナ のり 豆腐 油揚げ みそ	ごはん でんぶん 米粉 米油	しょうが にんにく もやし ほうれん草 にんじん たまねぎ キャベツ	636	27.0
18	月	ごはん	牛乳	あつやきたまご ブロッコリーのふうみあえ そばろにくじゃが	牛乳 卵 豚肉 大豆ミート 厚揚げ	ごはん さとう ごま油 ジャガイモ 米油 でんぶん	もやし にんじん ブロッコリー たまねぎ こんにやく さやいんげん	637	25.6
* もうすぐ卒業式です。6年生の門出を祝い、6年生との思い出を思い出しながら、楽しく給食を食べましょう。									
19	火	むぎごはん	牛乳	チキンカレー こんにやくサラダ おいおいクレープ	牛乳 鶏肉 わかめ 豆乳 大豆	ごはん 大麦 米油 ジャガイモ カレールウ さとう 米粉 水あめ	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 いちご	697	18.5
21	木	ごはん	牛乳	ぶたにくのヤンニョムがらめ おひたし なるとスープ	牛乳 豚肉 みそ なると	ごはん でんぶん ジャガイモ 米油 さとう ごま油	にんにく キャベツ にんじん ほうれん草 ホールコーン だいこん たまねぎ メンマ 長ねぎ	654	22.0

一食平均エネルギー：640 Kcal

たんぱく質：24.1 g

脂質：18.3 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。

「あじもろみ」について

もろみ(しょうゆの
蒸した大豆
炒った小麦 + 塩水 ⇒ 発酵・熟成
こうじ

※しょうゆの実は、新潟や長野などで
昔から食べられている郷土食

しょうゆ

⇒ もろみをしぼった水分

あじもろみ

⇒ もろみに長ねぎやしょうが、とうがらしを
混ぜて発酵させ、しょうゆの実を食べや
すくした新しい調味料

今年度の給食も残り
1か月となりました。
味わって、楽しんで
いただきます



上越市食育推進キャラクター もぐもぐジョッピー