

日	曜	献立名			使用材料名			エネルギー	たん白質
		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	Kcal	g
1	金	ごはん	牛乳	【卒業お祝い献立】 豆腐ハンバーグ ごまケチャップソース いろどりあえ 五目汁 いちごクレープ	牛乳 大豆 鶏肉 豆腐 なたと 豆乳 大豆粉	米 豚脂 でん粉 砂糖 ごま ごま油 米粉 植物油 水飴	玉ねぎ ほうれん草 キャベツ にんじん ホールコーン えのきたけ こんにやく だいこん 長ねぎ いちご果汁 いちごピューレ レモン果汁	765	29.2
4	月	こめ粉麵	牛乳	わかめ汁 いわしのカリカリ焼き 五目炒め	牛乳 豚肉 油揚げ わかめ いわし さつま揚げ	米粉麵 砂糖 でん粉 じゃがいも 米粉 米油 水あめ 玄米粉	にんじん 玉ねぎ 白菜 長ねぎ しょうが メンマ こんにやく さやいんげん	797	33.3
5	火	麦ごはん	牛乳	ミートボールカレー リボンマカロニのサラダ 角チーズ	牛乳 鶏肉 豚肉 チーズ 大豆	米 精麦 米油 でん粉 じゃがいも カレールウ マカロニ 砂糖 水飴	しょうが 玉ねぎ にんじん キャベツ ブロッコリー ホールコーン	808	23.7
6	水	ごはん	牛乳	コーン焼売 ごま入りパンサンスー 家常(ジャージャー)豆腐	牛乳 すけとうだら 豆腐 豚肉 大豆ミート 厚揚げ 味噌	米 でん粉 パン粉 豚脂 砂糖 春雨 ごま油 ごま 米油 小麦粉 パン粉	とうもろこし にんじん きゅうり もやし しょうが にんにく メンマ 玉ねぎ 長ねぎ なら	814	29.1
7	木	アップル チップパン	牛乳	さわらのハーブ焼き 花野菜のソテー みそストローネ	牛乳 さわら ウインナー 白いんげん豆 味噌	パン オリーブ油 米油 じゃがいも マカロニ	りんご にんにく にんじん キャベツ カリフラワー ブロッコリー 玉ねぎ しめじ トマト バジル	806	36.4
8	金	ごはん	牛乳	豚肉と高野豆腐の揚げ煮 のり酢あえ じゃがいものみそ汁	牛乳 豚肉 高野豆腐 ツナ のり 豆腐 大豆 味噌	米 でん粉 米粉 米油 砂糖 じゃがいも	ほうれん草 もやし にんじん だいこん えのきたけ 長ねぎ	815	33.0
11	月	ゆでうどん	はっごう乳 フレーン	かきたま汁 ローストポテト 切り干し大根のツナ炒め	脱脂粉乳 豚肉 油揚げ 卵 昆布 ツナ さつま揚げ	うどん 砂糖 でん粉 じゃがいも 米油 ごま油	にんじん 玉ねぎ ほうれん草 長ねぎ にんにく 切干大根 キャベツ	755	28.3
12	火	ごはん	牛乳	白身魚のレモンソースかけ コーンおひたし みそワタンスープ	牛乳 ホキ 豚肉 なたと 味噌	米 でん粉 米油 砂糖 ごま油 ワタタン	レモン汁 キャベツ ほうれん草 ホールコーン にんじん 玉ねぎ メンマ 干ししいたけ なら	773	31.1
13	水	ごはん	牛乳	手作りハンバーグ ひじきの炒り煮 なめこのみそしる	牛乳 豚肉 鶏肉 押し豆腐 無調整豆乳 ひじき さつま揚げ 大豆 厚揚げ 味噌	米 パン粉 米油 砂糖 里いも	玉ねぎ にんじん こんにやく さやいんげん だいこん なめこ 長ねぎ	777	32.3
14	木	麦ごはん	牛乳	ハヤシライス くきわかめサラダ	牛乳 豚肉 白いんげん豆ペースト 茎わかめ ツナ	米 精麦 米油 じゃがいも ハヤシルウ 砂糖	しょうが にんにく 玉ねぎ にんじん エリンギ トマトピューレ トマト水煮 キャベツ ブロッコリー	790	26.0
15	金	ごはん	牛乳	さばのしょうが煮 ごまゆかりあえ もずくのみそ汁	牛乳 さば 厚揚げ もずく 大豆 味噌	米 砂糖 ごま じゃがいも	だいこん しょうが もやし きゅうり にんじん 赤じそ 玉ねぎ 長ねぎ ほうれん草	754	32.3
18	月	ソフト麵	牛乳	しょうゆとんこつスープ 大豆とじゃがいもの揚げがらめ さっぱりツナおひたし	牛乳 豚肉 なたと 大豆 ツナ	ソフト麵 米油 ごま油 でん粉 じゃがいも 砂糖 豚脂	しょうが にんじん 玉ねぎ メンマ ホールコーン もやし 長ねぎ キャベツ ほうれん草 レモン汁	794	33.7
19	火	ごはん	牛乳	【ふるさと献立】 鶏肉の鬼胡椒風味 磯マヨサラダ 打ち豆のみそ汁	牛乳 鶏肉 味噌 のり 豆腐 打ち豆 大豆	米 ごま油 ノンエッグマヨネーズ じゃがいも 砂糖 甘酒 米油	もやし にんじん ほうれん草 ごぼう だいこん しめじ 大葉	755	33.9
【21日：食育の日献立】 「給食で日本を旅しよう！」 今月は滋賀県にちなんだ料理を味わいましょう。									
21	木	コッペパン	牛乳	たくあん入りサラダ (セルフのサラダパン) オムレツ かぶと鮭の豆乳シチュー ブルーベリーゼリー	牛乳 卵 鮭 白いんげん豆ペースト 無調整豆乳	パン ノンエッグマヨネーズ でん粉 砂糖 米油 じゃがいも 米粉 水飴 グラニュー糖	たくあん キャベツ にんじん きゅうり 玉ねぎ かぶ ブルーベリー果汁	778	32.1
22	金	ごはん	牛乳	厚揚げとキャベツのみそ炒め のり塩おさつ 春雨スープ	牛乳 豚肉 厚揚げ 味噌 青のり 糸かまぼこ	米 米油 でん粉 さつまいも 春雨 ごま油	しょうが にんじん キャベツ しめじ たけのこ もやし 長ねぎ ほうれん草	783	25.9

一食平均エネルギー：784 Kcal

たんぱく質：30.7 g

脂質：21.1 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。

【19日 ふるさと献立】 ～「メイド・イン上越」について知ろう～

「メイド・イン上越」の食品は、上越産の食材を使用して作られ、地域性や原料の安全性などの様々な項目の審査を受け、認証されたもので、上越市の良い品を全国に発信することをめざして作られています。「メイド・イン上越」には、食品のほか工業製品などもあります。「辛味噌 鬼胡椒」は、牧区で栽培されている上越伝統野菜の「オニゴシヨウ」という唐辛子に、味噌や甘酒を練り合わせて作られた唐辛子味噌です。19日は、鬼胡椒で味付けした鶏肉を味わいましょう。



上越市食育推進キャラクター
もぐもぐジョッピー