

日曜	献立名		使用材料名			エネルギー Kcal	たん白質 g	脂質 g	食塩 相当量 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	
<p>☆ひなまつり献立</p> <p>お祝い料理の『ちらしずし』には、縁起のよい食材「れんこん」が入っています。また、桃の花の形のかまぼこが入ったすまし汁があります。</p>											
1	金	ちらしずし	牛乳	【ひな祭り献立】 お花の豆腐ハンバーグ 磯マヨあえ 桃の節句のすまし汁	油揚げ 卵 牛乳 豆腐 鶏肉 おから のり かまぼこ わかめ	米 大麦 砂糖 マヨネーズ でんぷん	干しいたけ にんじん れんこん さやいんげん 玉ねぎ ほうれん草 もやし 白菜 えのきたけ 長ねぎ	749	27.2	22.6	2.7
4	月	ごはん	牛乳	たらとポテトの ヤンニョムソース もやしの塩ナムル トックスープ	牛乳 たら みそ 豚肉	米 でんぷん 米粉 じゃがいも 米油 砂糖 ごま ごま油 トック	とうもろこし にんにく もやし ほうれん草 にんじん 大根 玉ねぎ 長ねぎ	807	31.2	20.3	2.2
<p>☆3年生リクエスト献立</p> <p>3年生に、「卒業前に食べたい給食」をテーマに、給食の献立を書いてもらいました。 主食・主菜・副菜・汁物の組み合わせで、多かったものが登場します。 (副菜で一番人気の「ピリ辛きゅうり」は、季節に合わせて『キャベツのピリ辛漬け』にしました。</p>											
5	火	ごはん	牛乳	【3年生リクエスト献立】 鶏肉のから揚げ キャベツのピリ辛漬け 豚汁	牛乳 鶏肉 わかめ 豚肉 豆腐 みそ	米 ごま油 でんぷん 米粉 米油 砂糖 じゃがいも	にんにく しょうが キャベツ 小松菜 にんじん 玉ねぎ こんにゃく ごぼう 長ねぎ	863	31.4	28.2	2.3
6	水	ごはん	牛乳	いわしのカリカリ焼き 切干大根のソース炒め かきたまみそ汁	牛乳 いわし さつま揚げ 豆腐 卵 みそ	米 砂糖 じゃがいも 米パン粉 米油	しょうが にんじん 切干大根 もやし ビーマン ほうれん草	781	27.9	19.2	2.1
7	木	麦ごはん	牛乳	ポークカレー レモン風味サラダ お祝いクレープ	牛乳 豚肉 ツナ 豆乳	米 大麦 米油 じゃがいも カレールウ 米粉 砂糖	しょうが にんにく 玉ねぎ にんじん コーン キャベツ ほうれん草 レモン汁 いちご	863	27.5	22.2	2.1
<p>卒業式 給食はありません。</p>											
<p>☆ふるさと献立</p> <p>今月のふるさと献立は、発酵のまち上越にちなみ、上越産の発酵食品「塩こうじ、甘酒、みそ」で味付けをしました。</p>											
11	月	ゆでうどん	牛乳	【ふるさと献立】 鶏ごぼうの塩こうじスープ 厚揚げの甘酒みそ焼き 冬菜のツナサラダ	牛乳 鶏肉 卵 厚揚げ みそ ツナ	ゆでうどん でんぷん 甘酒 米油	にんじん 玉ねぎ ごぼう 長ねぎ もやし 冬菜	804	33.6	21.8	2.7
12	火	ごはん	牛乳	コーンしゅうまい 春雨サラダ ジャージャン豆腐	牛乳 たら 豚肉 大豆 厚揚げ みそ	米 小麦粉 でんぷん 砂糖 春雨 ごま油 米油 ラード パン粉	コーン 玉ねぎ にんじん もやし ほうれん草 にんにく しょうが 干しいたけ メンマ 長ねぎ	834	30.1	20.5	2.3
13	水	コッペパン	牛乳	いちごジャム 手作り玉子焼き ひじきサラダ 春キャベツのクリームスープ	牛乳 ツナ チーズ 卵 ひじき ベーコン いんげん豆	コッペパン いちごジャム 砂糖 米油 じゃがいも 米粉	コーン さやいんげん にんじん もやし きゅうり 玉ねぎ キャベツ	845	37.9	30.1	3.4
14	木	ごはん	牛乳	鯖の春色焼き 豚肉とじゃがいものきんぴら 小松菜のみそ汁	牛乳 さわら みそ 豚肉 厚揚げ	米 マヨネーズ じゃがいも 米油 ごま油 砂糖	にんじん こんにゃく さやいんげん 大根 小松菜 えのきたけ	839	34.1	26.1	2.2
15	金	麦ごはん	牛乳	セルフのブルコギ丼 みそ豆ポテト 玉子スープ	牛乳 豚肉 みそ 大豆 豆腐 卵	米 大麦 米油 砂糖 じゃがいも でんぷん ごま油	にんにく にんじん 玉ねぎ 長ねぎ なら りんご えのきたけ コーン ほうれん草	825	33.5	21.1	2.3
18	月	ソフト麺	牛乳	ミートソース こんにゃくサラダ チーズ	牛乳 豚肉 大豆 チーズ	ソフトめん 米油 ハヤシルウ 砂糖 米粉 ごま油 ごま	しょうが にんにく 玉ねぎ にんじん しめじ トマト 小松菜 キャベツ サラダこんにゃく コーン	848	33.0	21.9	2.6
<p>☆食育の日献立：宮城県</p> <p>宮城県の武将 伊達政宗の好物だったといわれる『豆ごはん』、郷土料理『笹かまぼこの磯辺揚げ』、特産品の「わかめ・油麩」が登場します。</p>											
19	火	豆ごはん	牛乳	【食育の日献立：宮城県】 笹かまぼこの磯辺揚げ わかめの和え物 あぶら麩のみそ汁	青大豆 牛乳 笹かまぼこ 青のり わかめ みそ	米 大麦 小麦粉 マヨネーズ 米油 砂糖 油麩	もやし キャベツ にんじん 玉ねぎ ほうれん草	775	27.9	22.9	2.9
21	木	ごはん	牛乳	さばのみそ煮 磯漬け けんちん汁	牛乳 さば みそ 青大豆 厚揚げ 昆布 わかめ	米 砂糖 ごま油 じゃがいも	大根 しょうが キャベツ にんじん 干しいたけ こんにゃく ごぼう 長ねぎ	789	33.2	21.0	2.3
22	金	麦ごはん	飲む ヨーグルト プレーン	セルフのとう菜とツナの そばろ丼 ローストポテト 春キャベツのみそ汁	飲むヨーグルト 卵 ツナ 大豆 厚揚げ みそ	米 大麦 砂糖 米油 ごま じゃがいも	冬菜 にんじん 玉ねぎ えのきたけ キャベツ	760	28.9	14.6	2.2

一食平均エネルギー：813 Kcal

たんぱく質：31.2 g

脂質：22.3 g

食塩：2.4 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。