

| 日 曜  | 献 立 名     |     | 使 用 材 料 名  |   |  | エネルギー<br>Kcal   | たん白質<br>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 |
| 8 月  | ごはん       | 牛乳  | 鶏の照り焼き<br>ポテトサラダ<br>花かまぼこ入りすまし汁                          | 牛乳 鶏肉 豆腐<br>わかめ かまぼこ                    | 米 ジャがいも<br>ノンエッグマヨネーズ                            | しょうが にんじん キャベツ<br>コーン えのきたけ 長ねぎ                               | 766       | 28.8       |
| 9 火  | ごはん       | 牛乳  | 花型ハンバーグ<br>切干ツナサラダ<br>じゃがいものみそ汁                          | 牛乳 鶏肉 豆腐<br>おから ツナ 油揚げ<br>味噌 大豆         | 米 砂糖 油<br>じゃがいも                                  | 玉ねぎ にんじん 切干大根<br>キャベツ きゅうり 小松菜<br>にんにく しょうが                   | 752       | 26.0       |
| 10 水 | ごはん       | 牛乳  | ささかまのお好み焼き(2枚)<br>しらたきのツルツル炒め<br>肉団子汁                    | 牛乳 笹かまぼこ<br>青のり かつお節<br>ベーコン 肉団子<br>油揚げ | 米<br>ノンエッグマヨネーズ<br>油 砂糖 ごま油                      | こんにやく にんじん もやし<br>小松菜 コーン だいこん<br>はくさい 長ねぎ                    | 738       | 28.0       |
| 11 木 | ごはん       | 牛乳  | 白身魚の香味ソース<br>ゆかりあえ<br>にら玉みそ汁                             | 牛乳 たら 豆腐<br>味噌 大豆 卵                     | 米 かたくり粉 油<br>砂糖                                  | 長ねぎ しょうが にんにく<br>キャベツ にんじん もやし<br>赤じそ 玉ねぎ えのきたけ<br>にら         | 713       | 30.0       |
| 12 金 | ごはん       | 牛乳  | ポークカレー<br>キャベコンサラダ                                       | 牛乳 豚肉                                   | 米 ジャがいも 油<br>カレールウ                               | にんじん 玉ねぎ しょうが<br>にんにく キャベツ きゅうり<br>コーン                        | 791       | 22.4       |
| 15 月 | ごはん       | 牛乳  | 【入学・進級祝いメニュー】<br>セルフの焼肉井<br>のりマヨサラダ<br>春野菜のみそ汁<br>お祝いゼリー | 牛乳 豚肉 味噌<br>のり 豆腐 大豆                    | 米 油 砂糖<br>かたくり粉<br>じゃがいも<br>ノンエッグマヨネーズ<br>いちごゼリー | しょうが にんにく 玉ねぎ<br>ピーマン りんご ほうれん草<br>にんじん もやし キャベツ<br>かぶ 絹さや    | 832       | 29.8       |
| 16 火 | うどん       | 牛乳  | 五目汁<br>めぎすの米粉唐揚げ(2尾)<br>わかめのさっぱりあえ                       | 牛乳 豚肉 かまぼこ<br>めぎす わかめ                   | うどん 米粉 油<br>砂糖                                   | にんじん 玉ねぎ はくさい<br>たけのこ えのきたけ 長ねぎ<br>もやし きゅうり                   | 725       | 29.9       |
| 17 水 | 米粉のアップルパン | 牛乳  | オムレツケチャップソース<br>ブロッコリーサラダ<br>豆乳クリームスープ                   | 牛乳 たまご ベーコン<br>白いんげん豆 豆乳                | 米粉パン 砂糖 油<br>じゃがいも 米粉                            | りんご ブロッコリー キャベツ<br>にんじん 玉ねぎ コーン                               | 823       | 33.4       |
| 18 木 | ごはん       | 牛乳  | ししゃもの磯パン粉焼き(2尾)<br>たくあんあえ<br>鶏肉と野菜のうま煮                   | 牛乳 ししゃも 青のり<br>鶏肉 厚揚げ                   | 米 油 パン粉<br>じゃがいも 砂糖                              | キャベツ きゅうり にんじん<br>たくあん 玉ねぎ たけのこ<br>こんにやく さやいんげん               | 732       | 31.6       |
| 19 金 | ごはん       | 牛乳  | 【ふるさと献立】<br>鶏肉のみそマヨチーズ焼き<br>とう菜のおかかあえ<br>お堀の花のっぺい汁       | 牛乳 鶏肉 味噌<br>粉チーズ かつお節<br>ちくわ 厚揚げ        | 米<br>ノンエッグマヨネーズ<br>かたくり粉                         | とう菜 にんじん もやし<br>だいこん れんこん たけのこ<br>こんにやく 絹さや                   | 716       | 31.6       |
| 22 月 | ごはん       | 牛乳  | 鯖のカレー焼き<br>いなりあえ<br>かき玉スープ                               | 牛乳 鯖 油揚げ<br>なると たまご                     | 米 砂糖 ごま油<br>ごま ジャがいも<br>かたくり粉                    | しょうが ほうれん草 もやし<br>にんじん はくさい 長ねぎ                               | 751       | 32.6       |
| 23 火 | ソフトめん     | 牛乳  | ミートソース<br>ツナとひじきのサラダ<br>ヨーグルト                            | 牛乳 豚肉 ひじき<br>ツナ ヨーグルト                   | ソフトめん 油<br>ハヤシルウ 米粉<br>砂糖                        | 玉ねぎ にんじん しめじ<br>にんにく しょうが トマト<br>キャベツ きゅうり コーン                | 918       | 37.0       |
| 24 水 | 黒糖コッペパン   | 牛乳  | かぼちゃのグラタン<br>フレンチアーモンドサラダ<br>豆ストローネ                      | 牛乳 おから<br>豆乳 ウインナー<br>ミックスビーンズ          | パン 黒糖 ジャがいも<br>米粉 アーモンド<br>油 砂糖                  | かぼちゃ キャベツ きゅうり<br>にんじん 玉ねぎ セロリー<br>トマト                        | 852       | 27.5       |
| 25 木 | ごはん       | 牛乳  | ホイコーロー<br>青のりポテト<br>わかめスープ                               | 牛乳 豚肉 味噌<br>青のり 豆腐<br>わかめ なると           | 米 油 砂糖<br>かたくり粉 ごま油<br>じゃがいも                     | にんにく しょうが キャベツ<br>ピーマン 玉ねぎ にんじん<br>えのきたけ 長ねぎ                  | 748       | 27.2       |
| 26 金 | 五目ごはん     | 牛乳  | さわらの塩こうじ焼き<br>とう菜のマヨサラダ<br>もずくのみそ汁                       | 牛乳 油揚げ 鶏肉<br>さわら ちくわ<br>もずく 味噌 大豆       | 米<br>ノンエッグマヨネーズ<br>砂糖                            | にんじん たけのこ ごぼう<br>またけ こんにやく もやし<br>とう菜 だいこん 玉ねぎ<br>えのきたけ 長ねぎ   | 741       | 31.0       |
| 30 火 | ごはん       | 牛乳  | 野菜シュウマイ(2個)<br>パンサンスー<br>マーボー厚揚げ                         | 牛乳 鶏肉<br>ハム 豚肉<br>厚揚げ 味噌                | 米 小麦粉 パン粉<br>春雨 砂糖 ごま油<br>油 かたくり粉                | コーン にんじん ほうれん草<br>きゅうり キャベツ 玉ねぎ<br>たけのこ しいたけ 長ねぎ<br>しょうが にんにく | 868       | 31.3       |

一食平均エネルギー：779 Kcal

たんぱく質：29.9 g

脂質：21.9 g

食塩：2.7 g

★献立は食材の入荷状況や感染症対応のため変更する場合があります。

## 柿崎学校給食センターについて

《場所》 柿崎区柿崎(柿崎小学校に併設)

《食数》 約600食

《配送校》 ◎柿崎小 ◎上下浜小 ◎下黒川小 ◎柿崎中

《職員》 栄養教諭1名 ◎調理員8名

※調理業務は「かたおか」に委託されています。

令和6年度の食育の日のテーマは、昨年度に引き  
続き「日本一周味めぐり」です。日本各地の料理  
を紹介いたします。今年度は5月からスタートします。  
その他にも、上越地域の特産品や郷土料理を紹介  
する「ふるさと献立」も行います。お楽しみに!!