

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	水	ごはん	牛乳	笹かまマヨ焼き わかめの和え物 カレー肉じゃが	牛乳 笹かまぼこ 青のり わかめ 豚肉 厚揚げ	米 ノンエッグマヨネーズ 春雨 砂糖 米油 じゃがいも	キャベツ コーン にんじん 玉ねぎ こんにゃく さやいんげん	825	29.8
2	木	若菜ごはん	牛乳	【こどもの日献立】 鶏肉の豆乳チーズ焼き 小松菜ごまおひたし 若竹かぶと汁	青大豆 かつお節 牛乳 鶏肉 チーズ 豆腐 かまぼこ わかめ	米 大麦 砂糖 米油 ごま	コーン 高菜漬 小松菜 もやし にんじん 玉ねぎ たけのこ えのきたけ	728	35.4
7	火	麦ごはん	牛乳	ミートボールハヤシライス こんにゃくと小松菜のサラダ 角チーズ	牛乳 鶏肉 豚肉 大豆 チーズ	米 大麦 米油 ラード 砂糖 じゃがいも 米粉 ハヤシルウ 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 サラダこんにゃく 小松菜 コーン キャベツ	839	25.8
8	水	ごはん	牛乳	いわしのカリカリ焼き 塩昆布ナムル うずら卵入り五目マーボー	牛乳 いわし 昆布 大豆 豚肉 厚揚げ うずら卵 みそ	米 砂糖 じゃがいも パン粉 なたね油 ごま油 米油 でんぷん	しょうが もやし きゅうり にんじん にんにく 玉ねぎ 干しいたけ メンマ にら	867	33.1
9	木	ごはん	牛乳	豚肉とキャベツのみそ炒め ローストポテト 春雨スープ	牛乳 豚肉 みそ なた	米 ごま油 砂糖 でんぷん じゃがいも 米油 春雨	にんにく 長ねぎ キャベツ ピーマン にんじん もやし 小松菜	753	26.9
10	金	たけのこごはん	牛乳	【ふるさと献立】 めぎすの米粉揚げ ごまゆかり和え 山菜汁	油揚げ 牛乳 めぎす 豚肉 厚揚げ みそ	米 米粉 米油 ごま	にんじん たけのこ もやし キャベツ 小松菜 赤しそ 山菜 ごぼう 長ねぎ	714	30.1
13	月	ごはん	牛乳	春巻 もやしと大豆のツナあえ 豆腐の中華煮	牛乳 豚肉 ツナ 青大豆 豆腐	米 米油 ラード 緑豆春雨 小麦粉 米粉 砂糖 でんぷん ごま油	にんじん もやし 小松菜 しょうが にんにく キャベツ 玉ねぎ メンマ 干しいたけ 長ねぎ	863	29.6
14	火	ごはん	牛乳	さばの塩こうじ焼き ひじきのいろいろあえ 新じゃがのみそ汁	牛乳 さば ひじき 油揚げ みそ 大豆	米 砂糖 米油 じゃがいも	長ねぎ しょうが キャベツ にんじん コーン 玉ねぎ えのきたけ 小松菜	792	32.3
15	水	丸パン	牛乳	焼きメンチカツ キャベツとツナのソテー 野菜とパスタのスープ	牛乳 鶏肉 豚肉 ツナ ハム 大豆	丸パン ラード 砂糖 米油 米粉 なたね油 じゃがいも マカロニ	キャベツ 玉ねぎ にんじん もやし ピーマン にんにく トマト パセリ	800	33.5
16	木	ごはん	牛乳	かつおとじゃがいもの ケチャップがらめ いそあえ にらたま汁	牛乳 春かつお かまぼこ のり 油揚げ 卵	米 でんぷん じゃがいも 米油 砂糖	しょうが もやし にんじん ほうれん草 玉ねぎ キャベツ にら	823	32.2
17	金	ゆで中華麺	牛乳	ごまみそ坦々めん 切り干しパンサンスー 青のりポテトビーンズ	牛乳 豚肉 大豆 みそ 炒り大豆 青のり 片口いわし	中華麺 米油 砂糖 ねりごま ごま ごま油 じゃがいも	しょうが にんにく にんじん 玉ねぎ メンマ もやし 長ねぎ 小松菜 切干大根 コーン	896	37.9
20	月	ごはん	牛乳	【食育の日・岐阜県】 鶏(けい)ちゃん 切り干し大根のツナマヨあえ 寒天スープ	牛乳 鶏肉 みそ ツナ 豆腐 かまぼこ 寒天 わかめ	米 ごま油 でんぷん ノンエッグマヨネーズ ごま	しょうが にんにく キャベツ にんじん 切干大根 コーン ほうれん草 玉ねぎ メンマ もやし	792	30.4
21	火	ごはん	牛乳	手作りひじき卵焼き 五目きんぴら 春野菜のみそ汁	牛乳 卵 チーズ ひじき さつま揚げ 豆腐 みそ 大豆	米 米油 砂糖 じゃがいも ごま	玉ねぎ ごぼう にんじん こんにゃく さやいんげん かぶ かぶの葉 キャベツ	782	29.1
22	水	ごはん	牛乳	あじの味噌マヨネーズ焼き もやしとにらの炒めもの ビーフンスープ	牛乳 あじ みそ 豚肉 豆腐 なた	米 ノンエッグマヨネーズ ごま油 ビーフン	にんにく にんじん もやし にら 玉ねぎ えのきたけ 小松菜	783	34.4
23	木	ごはん	牛乳	チキンたれカツ のり酢あえ 豆腐のみそ汁	牛乳 鶏肉 ツナ のり 豆腐 油揚げ わかめ みそ	米 米粉 パン粉 米油 砂糖	にんじん もやし ほうれん草 玉ねぎ えのきたけ	773	33.3
24	金	ソフト麺	牛乳	ビーンズミートソース 茎わかめのサラダ	牛乳 豚肉 大豆 茎わかめ	ソフトめん 米油 ハヤシルウ ごま	玉ねぎ にんじん しょうが にんにく トマト キャベツ サラダこんにゃく コーン	792	35.2
27	月	麦ごはん	牛乳	チキンカレー 夏みかんサラダ ヨーグルト	牛乳 鶏肉 大豆 ヨーグルト 加糖練乳 スキムミルク 生クリーム	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 キャベツ きゅうり 甘夏みかん缶	822	24.8
28	火	ごはん	牛乳	ホキのごまだれがけ メンマ炒め煮 厚揚げのみそ汁	牛乳 ほき ちくわ 茎わかめ 厚揚げ みそ 大豆	米 でんぷん 米油 ごま 砂糖 じゃがいも	にんじん メンマ こんにゃく 玉ねぎ キャベツ	749	30.5
29	水	黒糖 こめ粉パン	牛乳	オムレツ マカロニのサラダ アスパラクリームスープ	牛乳 卵 鶏肉 白いんげん豆	こめ粉パン 黒砂糖 砂糖 タピオカ 大豆油 マカロニ 米油 じゃがいも 米粉	キャベツ きゅうり にんじん 玉ねぎ コーン アスパラガス	844	35.8
30	木	ごはん	牛乳	ハンバーグケチャップソース ポテトフレンチサラダ たまごスープ	牛乳 豚肉 鶏肉 大豆 ハム 卵	米 ラード じゃがいも 米油 でんぷん	玉ねぎ きゅうり コーン にんじん えのきたけ ほうれん草	760	28.0
31	金	麦ごはん	牛乳	セルフのピビンバ キャベツのごまみそスープ ブルーベリーゼリー	牛乳 豚肉 みそ	米 大麦 ごま油 砂糖 ごま ねりごま 水あめ グラニュー糖	にんにく 切干大根 にんじん ほうれん草 もやし 玉ねぎ キャベツ メンマ にら ブルーベリー	774	25.6

一食平均エネルギー:799 Kcal

たんぱく質:31.1 g

脂質:21.3 g

食塩:2.4 g

★献立は、食材の入荷状況や0-157・ノロウイルス対策等のため変更する場合があります。

【ふるさと献立】 テーマ～上越春の味～

春本番、上越周辺の山でも山菜 がとれる季節となりました。今月のふるさと献立は、山菜やたけのこを使って、上越の春の味を取り入れました。「たけのこごはん」は、生の筍を使います。筍の香りや食感を楽しみましょう。山菜汁には、わらびやみずなが入っています。この時季ならではの旬の食材を味わってみましょう。

【食育の日献立】 テーマ～給食で日本を旅しよう～ 岐阜県

「けいちゃん」は、岐阜県で親しまれているご当地料理 です。鶏肉 と野菜を炒めた料理で、みそ味やしょうゆ味があります。家でもよく作られているそうです。また、岐阜県は、切り干し大根や寒天など、乾物の生産が盛んです。今回は、和え物とスープに使います。岐阜県料理を味わいましょう。

給食の春の味、ちょっと紹介・・・

