

日	曜	献立名			使用材料名			エネルギー Kcal	たんぱく質 g
		主食	飲み物	おかず	血や肉になるもの(赤)	熱や力になるもの(黄)	体の調子を整えるもの(緑)		
4	火	ごはん	牛乳	【歯と口のけんこう献立】 ししゃものカレーあげ きりぼしのソースいため かみかみとんじる	ぎゅうにゅう ししゃも さつまあげ ぶたにく きわかめ うちまめ だいず みそ	こめ てんぷらこ こめこ こめあぶら じゃがいも	にんじん きりぼしだいこん もやし ピーマン ごぼう たまねぎ こんにやく	649	25.1
5	水	むぎごはん	牛乳	セルフのツナコーンそぼろどん ごまずあえ しおこうじスープ	ぎゅうにゅう ツナ だいず ぶたにく あつあげ	こめ おおむぎ こめあぶら さとう ごま	しょうが にんじん たまねぎ コーン さやいんげん キャベツ もやし ほうれんそう	620	25.1
6	木	ゆでうどん	牛乳	さんさいうどんじる ポテトとこぎかなのかおりあえ わかめのサラダ	ぎゅうにゅう ぶたにく あぶらあげ こんぶ わかめ かたくちいわし あおのり	ゆでうどん でんぶん じゃがいも こめあぶら ごまあぶら さとう	にんじん たまねぎ ほししいたけ わらび みずな えのきたけ やまうど なめこ たけのこ ほうれんそう コーン きゅうり もやし	620	24.7
7	金	ごはん	牛乳	ぶたにくのバーベキューソース のりあえ もやしとあぶらあげのみそしる	ぎゅうにゅう ぶたにく のり あぶらあげ わかめ だいず みそ	こめ こめあぶら さとう でんぶん	りんご たまねぎ にんにく にんじん キャベツ ほうれんそう もやし えのきたけ	600	25.8
10	月	むぎごはん	牛乳	セルフのガパオふうライス はるさめサラダ トマトとレタスのスープ	ぎゅうにゅう ぶたにく だいず ベーコン とうふ	こめ おおむぎ ごまあぶら はるさめ さとう じゃがいも でんぶん	しょうが にんにく たまねぎ エリンギ ピーマン あかピーマン パジル キャベツ きゅうり にんじん もやし トマト レタス	616	23.5
11	火	あじさい ごはん	牛乳	あつやきたまご ごまおひたし しんじゃがいもとたけのこのそぼろに	あおだいず ぎゅうにゅう たまご ぶたにく あつあげ	こめ くらまい さとう でんぶん だいずあぶら ごま ごまあぶら こめあぶら じゃがいも	あかしも もやし ほうれんそう にんじん たまねぎ たけのこ しらたき さやいんげん	672	26.0
12	水	ごはん	牛乳	ハンバーグのきのこソースかけ きりぼしだいこんのいために めぎすのつみれじる	ぎゅうにゅう とりにく ぶたにく あぶらあげ さつまあげ めぎす とうふ みそ だいず	こめ でんぶん ラード こめあぶら さとう	たまねぎ えのきたけ しめじ きりぼしだいこん にんじん こんにやく さやいんげん キャベツ ごぼう ながねぎ しょうが	629	27.3
13	木	ごはん	牛乳	さばのうめマヨやき ひじきとだいずのサラダ なすのみそしる	ぎゅうにゅう さば みそ ひじき あおだいず あつあげ だいず	こめ さとう ノンエッグマヨネーズ こめこ こめあぶら さとう じゃがいも	うめぼし にんじん きゅうり キャベツ たまねぎ えのきたけ なす こまつな	669	27.6
14	金	コッペパン	牛乳	チリビーンズ アスパラのレモンふうみサラダ とうにゅうクリームスープ	ぎゅうにゅう ぶたにく だいず ベーコン とうにゅう しろいんげんまめ	コッペパン こめあぶら さとう マカロニ じゃがいも こめこ	たまねぎ しょうが にんにく にんじん キャベツ コーン アスパラガス レモンじる ブロッコリー	604	26.0
17	月	ごはん	牛乳	ちくわのおかかマヨやき ごまゆかりあえ ツナじゃが	ぎゅうにゅう ちくわ かつおぶし ツナ	こめ ノンエッグマヨネーズ ごま こめあぶら じゃがいも さとう	もやし キャベツ にんじん こまつな あかしも たまねぎ にんにく しらたき さやいんげん	649	22.0
18	火	うめじゃこ ごはん	牛乳	あつあげのごまみそだれ キャベツのツナいため さわにわん	ちりめんじゃこ ぎゅうにゅう あつあげ みそ ツナ ぶたにく	こめ さとう ごま こめあぶら	うめぼし キャベツ もやし にんじん こまつな たけのこ えのきたけ ごぼう しらたき ながねぎ	599	24.7
19	水	ごはん	牛乳	【しょくいくの日 ながさきけん】 きびなごフライ うらかみそぼろ にゅうめん	ぎゅうにゅう きびなご ぶたにく さつまあげ なると とうふ こんぶ	こめ みずあめ じゃがいも こめパンこ なたねあぶら こめあぶら ごまあぶら さとう ごま そうめん パームゆ でんぶん	しょうが にんじん ごぼう こんにやく もやし ほししいたけ えのきたけ こまつな ながねぎ	603	21.9
20	木	ゆで ちゅうか めん	牛乳	わかめラーメンスープ こんにやくのサラダ てづくりチーズむしパン	ぎゅうにゅう ぶたにく なると わかめ とうにゅう チーズ ウィンナー	ちゅうかめん さとう こめあぶら ごまあぶら こめこ	メンマ にんじん たまねぎ もやし ながねぎ キャベツ ほうれんそう こんにやく	653	25.8
21	金	ごはん	牛乳	たらのパンこやき キャベツとコーンのソテー みそストローネ	ぎゅうにゅう たら ぶたにく だいず みそ	こめ ノンエッグマヨネーズ パンこ こめあぶら じゃがいも さとう	にんにく パジル パセリ キャベツ コーン ブロッコリー セロリー にんじん たまねぎ エリンギ トマト	634	25.8
24	月	ごはん	牛乳	ぶたにくのあおじそいため あおのりチーズポテト もずくスープ	ぎゅうにゅう ぶたにく みそ あおのり チーズ もずく なると とうふ	こめ こめあぶら さとう でんぶん じゃがいも ごまあぶら	たまねぎ にんじん もやし しょうが あおしそ えのきたけ こまつな	621	24.5
25	火	ごはん	牛乳	【ふるさと献立】 さわらのしおこうじやき きゅうりのうめこんぶあえ ひめたけじる あじさいゼリー	ぎゅうにゅう さわら こんぶ ぶたにく とうふ たまご みそ	こめ ごまあぶら じゃがいも さとう	しょうが にんにく キャベツ もやし コーン きゅうり うめぼし たまねぎ ひめたけのこ ぶどうかじゅう	664	28.7
26	水	むぎごはん	牛乳	スパイスキーマカレー かみかみだいずサラダ	ぎゅうにゅう ぶたにく だいず あおだいず わかめ	こめ おおむぎ こめあぶら じゃがいも カレールウ こめこ ごま さとう	しょうが にんにく たまねぎ にんじん きりぼしだいこん キャベツ	653	22.7
27	木	ソフトめん	牛乳	スタミナキムチスープ こくとうきなこまめ あおなのおひたし	ぎゅうにゅう ぶたにく なると ிரிடいだいず きなこ	ソフトめん こめあぶら くろざとう	にんにく しょうが もやし にんじん たまねぎ えのきたけ キムチ にはら こまつな キャベツ コーン	614	28.6
28	金	アップル こめこパン	牛乳	てづくりとうにゅうポテトグラタン フレンチサラダ ミートボールスープ	ぎゅうにゅう ツナ とうにゅう チーズ とりにく	こめこパン じゃがいも こめあぶら こめこ さとう なたねあぶら	りんご たまねぎ キャベツ にんじん きゅうり コーン しょうが もやし しめじ ブロッコリー にんにく	608	27.5

一食平均エネルギー：630 Kcal

たんぱく質：25.4 g

脂質：17.6 g

食塩：2.0 g

\*感染症の流行や食材の納入状況により、急遽献立を変更する場合があります

上越地域に昔から伝わる郷土料理「ひめたけじる」を味わおう！

●ひめたけじる

上越地域の里山では、「根曲がりだけ」という品種の細長いたけのこがとれます。「ひめたけ」という名前が昔から初夏の味覚として親しまれています。春にたくさんとれたひめたけは、びんづめにして家庭の保存食にうる習慣があります。

ひめたけじるは、サバ缶やツナ缶など魚の缶詰を具として入れるのが特徴です。

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(赤)	熱や力になるもの(黄)			体の調子を整えるもの
3	月	ごはん	牛乳	コーンしゅうまい もやしのナムル マーボーどうふ	ぎゅうにゅう たら だいず とうふ ぶたにく みそ	こめ ラード でんぶん パンこ こむぎこ さとう ごま ごまあぶら こめあぶら	コーン たまねぎ もやし ほうれんそう にんじん しょうが にんにく えのきたけ メンマ ながねぎ	628	24.2
4	火	ごはん	牛乳	【歯と口のけんこう献立】 ししゃものカレーあげ きりぼしのソースいため かみかみとんじる	ぎゅうにゅう ししゃも さつまあげ ぶたにく くきわかめ うちまめ だいず みそ	こめ てんぷらこ こめあぶら じゃがいも	にんじん きりぼしだいこん もやし ピーマン ごぼう たまねぎ こんにやく	660	25.8
5	水	むぎごはん	牛乳	セルフのツナコーンそぼろどん ごまずあえ しおこうじスープ	ぎゅうにゅう ツナ たいず ぶたにく あつあげ	こめ おおむぎ こめあぶら さとう ごま	しょうが にんじん たまねぎ コーン さやいんげん キャベツ もやし ほうれんそう	622	25.5
6	木	ゆでうどん	牛乳	さんさいうどんじる ポテトとごきかなのかおりあえ わかめのサラダ	ぎゅうにゅう ぶたにく あぶらあげ こんぶ かたくちいわし あおのり わかめ	ゆでうどん でんぶん じゃがいも こめあぶら ごまあぶら さとう	にんじん たまねぎ ほししいたけ わらび みずな えのきたけ やまうど なめこ たけのこ ほうれんそう コーン きゅうり もやし	623	25.0
7	金	ごはん	牛乳	ぶたにくのパーベキューソース のりあえ もやしとあぶらあげのみそしる	ぎゅうにゅう ぶたにく のり あぶらあげ わかめ だいず みそ	こめ こめあぶら さとう でんぶん	りんご たまねぎ にんにく にんじん キャベツ ほうれんそう もやし えのきたけ	603	26.3
10	月	むぎごはん	牛乳	セルフのガバオふうライス はるさめサラダ トマトとレタスのたまごスープ	ぎゅうにゅう ぶたにく だいず ベーコン たまご	こめ おおむぎ ごまあぶら はるさめ さとう じゃがいも でんぶん	しょうが にんにく たまねぎ エリンギ ピーマン あかピーマン バジル キャベツ きゅうり にんじん もやし トマト レタス	617	23.9
11	火	あじさい ごはん	牛乳	あつやきたまご ごまおひたし しんじゃがいもとたけのこのそぼろに	あおだいず ぎゅうにゅう たまご ぶたにく あつあげ	こめ くらまい さとう でんぶん だいずあぶら ごま ごまあぶら こめあぶら じゃがいも	あかしそ もやし ほうれんそう にんじん たまねぎ たけのこ しらたき さやいんげん	665	25.5
12	水	ごはん	牛乳	ハンバーグのきのこソースかけ きりぼしだいこんのいために めぎすのつみれじる	ぎゅうにゅう とり にく だいず あぶらあげ さつまあげ めぎす とうふ みそ ぶたにく	こめ でんぶん ラード こめあぶら さとう	たまねぎ えのきたけ しめじ きりぼしだいこん にんじん こんにやく さやいんげん キャベツ ごぼう ながねぎ しょうが	631	27.8
13	木	ごはん	牛乳	さばのうめマヨやき ひじきとだいずのサラダ なすのみそしる	ぎゅうにゅう さば みそ ひじき あおだいず あつあげ だいず	こめ さとう ノエッグマヨネーズ こめこ こめあぶら さとう じゃがいも	うめぼし にんじん きゅうり キャベツ たまねぎ えのきたけ なす こまつな	672	28.1
14	金	コッペパン	牛乳	チリビーンズ アスパラのレモンふうみサラダ とうにゅうクリームスープ	ぎゅうにゅう ぶたにく だいず ベーコン とうにゅう しるいんげんまめ	コッペパン こめあぶら さとう マカロニ じゃがいも こめこ	たまねぎ しょうが にんにく にんじん キャベツ コーン アスパラガス レモンじる ブロッコリー	605	26.0
17	月	ごはん	牛乳	ちくわのおかかマヨやき ごまゆかりあえ ツナじゃが	ぎゅうにゅう ちくわ かつおぶし ツナ	こめ ノエッグマヨネーズ ごま こめあぶら じゃがいも さとう	もやし キャベツ にんじん こまつな あかしそ たまねぎ にんにく しらたき さやいんげん	627	20.6
18	火	うめじゃこ ごはん	牛乳	あつあげのごまみそだれ キャベツのツナいため さわにわん	ちりめんじゃこ ぎゅうにゅう あつあげ みそ ツナ ぶたにく	こめ さとう ごま こめあぶら	うめぼし キャベツ もやし にんじん こまつな たけのこ えのきたけ ごぼう しらたき ながねぎ	613	26.5
19	水	ごはん	牛乳	【しょくいくの日 ながさきけん】 きびなごフライ うらかみそぼろ にゅうめん	ぎゅうにゅう きびなご ぶたにく さつまあげ なると とうふ こんぶ	こめ じゃがいも こめパンこ なたねあぶら こめあぶら ごまあぶら さとう ごま そうめん パームゆ	しょうが にんじん ごぼう こんにやく もやし ほししいたけ えのきたけ こまつな ながねぎ	609	22.1
20	木	ゆで ちゅうか めん	牛乳	わかめラーメンスープ こんにやくのサラダ てづくりチーズむしパン	ぎゅうにゅう ぶたにく なると わかめ とうにゅう チーズ ウインナー	ちゅうかめん さとう こめあぶら ごまあぶら こめこ	メンマ にんじん たまねぎ もやし ながねぎ キャベツ ほうれんそう こんにやく	657	26.0
21	金	ごはん	牛乳	たらのパンこやき キャベツとコーンのソテー みそストローネ	ぎゅうにゅう たら ベーコン ぶたにく だいず みそ	こめ ノエッグマヨネーズ パンこ こめあぶら じゃがいも さとう	にんにく バジル パセリ キャベツ コーン ブロッコリー セロリー にんじん たまねぎ エリンギ トマト	644	26.2
24	月	ごはん	牛乳	ぶたにくのあおじそいため あおのりチーズポテト もずくスープ	ぎゅうにゅう ぶたにく みそ あおのり チーズ もずく なると とうふ	こめ こめあぶら さとう でんぶん じゃがいも ごまあぶら	たまねぎ にんじん もやし しょうが あおしそ えのきたけ こまつな	613	23.8
25	火	ごはん	牛乳	【ふるさと献立】 さわらのしおこうじやき きゅうりのうめこんぶあえ ひめたけじる あじさいゼリー	ぎゅうにゅう さわら こんぶ ぶたにく とうふ みそ	こめ ごまあぶら じゃがいも さとう	しょうが にんにく キャベツ もやし コーン きゅうり うめぼし たまねぎ ひめたけのこ ぶどうがじゅう	642	26.9
26	水	むぎごはん	牛乳	スパイスキーマカレー かみかみだいずサラダ	ぎゅうにゅう ぶたにく だいず あおだいず わかめ	こめ おおむぎ こめあぶら じゃがいも カレールウ こめこ ごま さとう	しょうが にんにく たまねぎ にんじん きりぼしだいこん キャベツ	673	22.1
27	木	ソフトめん	牛乳	スタミナキムチスープ こくとうきなこまめ あおなのおひたし	ぎゅうにゅう ぶたにく なると いりだいず きなこ	ソフトめん こめあぶら くるぎさとう	にんにく しょうが もやし にんじん たまねぎ えのきたけ キムチ なら こまつな キャベツ コーン	611	28.5
28	金	アップル こめこパン	牛乳	てづくりとうにゅうポテトグラタン フレンチサラダ ミートボールスープ	ぎゅうにゅう ツナ とうにゅう チーズ とり にく	こめこパン じゃがいも こめこ さとう なたねあぶら	りんご たまねぎ キャベツ にんじん きゅうり コーン しょうが もやし しめじ ブロッコリー にんにく	614	27.2

一食平均エネルギー：631 Kcal

たんぱく質：25.4 g

脂質：17.6 g

食塩：2.0 g

\*感染症の流行や食材の納入状況により、急遽献立を変更する場合があります

上越地域に昔から伝わる郷土料理「ひめたけじる」を味わおう！

●ひめたけじる

上越地域の里山では、「根曲がりだけ」という品種の細長いたけのこがとれます。「ひめたけ」という名前が昔から初夏の味覚として親しまれています。春にたくさんとれたひめたけは、びんづめにして家庭の保存食にする習慣があります。

ひめたけじるは、サバ缶やツナ缶など魚の缶詰を具として入れるのが特徴です。