

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		
3	月	ゆでうどん	牛乳	山菜かきたま汁 いわしのカリカリ焼き のり酢あえ	牛乳 油揚げ のり 糸かまぼこ 卵 いわし	うどん でん粉 じゃがいも 米粉パン粉 水あめ なたね油 玄米粉 パーム油	にんじん 玉ねぎ 山菜水煮 (わらび みずな えのきたけ うど なめこ たけのこ) 長ねぎ しょうが キャベツ ほうれん草	763	31.4
4	火	麦ごはん	牛乳	【歯と口の衛生週間 カルシウムが豊富でよくかむ献立】 カムカム豚豆キムチ きゅうりのごま風味あえ 切干大根の具だくさんみそ汁 角チーズ	牛乳 豚肉 大豆 厚揚げ 味噌 チーズ 昆布	米 精麦 米油 砂糖 でん粉 ごま油 ごま じゃがいも	にんにく 玉ねぎ メンマ キムチ(白菜 だいこん) にんじん 長ねぎ しょうが) きゅうり もやし 切干大根 キャベツ	804	33.5
5	水	ごはん	牛乳	【ふるさと献立】 あじフライ マスタードソース 上越産キャベツとエリンギの ガーリックソテー もずくと卵のスープ	牛乳 あじ ベーコン 豆腐 もずく 卵	米 小麦粉 米油 じゃがいも でん粉 パン粉	にんにく にんじん エリンギ キャベツ アスパラガス 玉ねぎ 長ねぎ	752	28.9
6	木	ごはん	牛乳	タレ付き肉団子 ブロッコリーのマヨこんぶあえ 新じゃがと新玉ねぎのみそ汁	牛乳 鶏肉 大豆 豚肉 昆布 厚揚げ 味噌	米 なたね油 ノンエッグマヨネーズ じゃがいも ラード	玉ねぎ ブロッコリー キャベツ にんじん ほうれん草 にんにく	793	28.5
7	金	ごはん	牛乳	鯖のカレー焼き 茎わかめとメンマのきんぴら けんちん汁	牛乳 鯖 豚肉 茎わかめ さつま揚げ 豆腐 打ち豆	米 米油 砂糖 じゃがいも ごま油	しょうが にんじん メンマ さやいんげん ごぼう 干しいたけ こんにゃく 長ねぎ	779	34.8
10	月	麦ごはん	牛乳	トマトのハヤシライス こんにゃくのごまサラダ ヨーグルト	牛乳 豚肉 わかめ ヨーグルト 脱脂粉乳 ゼラチン	米 精麦 米油 じゃがいも ハヤシルウ ごま油 ごま 砂糖	しょうが にんにく 玉ねぎ セロリー にんじん トマト こんにゃく キャベツ 赤ピーマン ホールコーン	815	26.0
11	火	ごはん	牛乳	焼き鮭のレモン醤油 ゆかりあえ 塩肉じゃが	牛乳 銀鮭 青大豆 豚肉 厚揚げ	米 砂糖 じゃがいも 米油	レモン汁 もやし きゅうり にんじん ゆかり粉 にんにく 玉ねぎ さやいんげん	816	35.9
12	水	ごはん	牛乳	厚揚げとキャベツのみそ炒め ローストポテト もやしとにらのスープ	牛乳 豚肉 厚揚げ 味噌 なたと	米 米油 でん粉 じゃがいも ごま油	しょうが にんじん キャベツ メンマ 玉ねぎ もやし えのきたけ にら	746	26.1
13	木	コッペパン	牛乳	チョコクリーム オムレツの赤ワインソース コールスローサラダ オニオンスープ	牛乳 卵 ベーコン	パン 水あめ カカオマス タピオカ ショートニング でん粉 砂糖 米油 ノンエッグマヨネーズ オリーブ油 じゃがいも	キャベツ きゅうり にんじん ホールコーン 玉ねぎ えのきたけ パセリ	754	27.4
14	金	ごはん	牛乳	【大会応援&食育の日献立 新潟県】 セルフのタレカツ丼 上越産キャベツのたくあんあえ たけのこ汁(卵・ツナ入り)	牛乳 豚肉 大豆 ツナ 豆腐 卵 味噌	米 パン粉 小麦粉 米油 砂糖 じゃがいも	キャベツ もやし きゅうり たくあん にんじん 玉ねぎ たけのこ さやえんどう	828	32.8
18	火	ごはん	はっこう乳 プレーン	ぎょうざ もやしのナムル マーボー厚揚げ (うずら卵入り)	はっこう乳 脱脂粉乳 豚肉 鶏肉 大豆 厚揚げ うずら卵 味噌	米 砂糖 ラード 小麦粉 大豆油 ごま油 米油 でん粉	キャベツ 玉ねぎ にら しょうが もやし ほうれん草 にんじん にんにく メンマ 長ねぎ	772	30.4
19	水	ごはん	牛乳	ちくわと大豆の揚げ煮 上越産キャベツのレモンサラダ 新じゃがとわかめのみそ汁	牛乳 ちくわ 大豆 豆腐 わかめ 味噌	米 でん粉 米油 砂糖 じゃがいも	キャベツ きゅうり 玉ねぎ にんじん レモン汁 長ねぎ	794	27.3
20	木	ごはん	牛乳	セルフのツナそぼろどん なめたけおひたし スタミナ豚汁	牛乳 大豆 ツナ 豚肉 豆腐 味噌	米 米油 砂糖 じゃがいも	にんじん ごぼう しょうが ピーマン キャベツ ほうれん草 なめたけ にんにく 玉ねぎ こんにゃく にら	756	31.0
24	月	ソフト麺	牛乳	夏の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 米粉 ごま油	しょうが にんにく 玉ねぎ にんじん トマト ピーマン こんにゃく キャベツ ホールコーン	747	30.0
25	火	ごはん	牛乳	のり香味ふりかけ(ごま入り) 厚焼き玉子 しらたきのつるつる炒め 厚揚げともずくのみそ汁	青のり 牛乳 卵 豚肉 厚揚げ もずく 大豆 味噌	米 ごま 砂糖 米油 じゃがいも でん粉	にんじん しらたき キャベツ 干しいたけ ピーマン 玉ねぎ	744	29.6
26	水	ごはん	牛乳	めぎすのピリ辛ねぎソースがけ 磯マヨサラダ みそワントンスープ	牛乳 めぎす のり 豚肉 なたと 豆腐 わかめ 味噌	米 米粉 米油 砂糖 ノンエッグマヨネーズ ワントン ごま油	長ねぎ もやし にんじん ほうれん草 玉ねぎ メンマ	776	29.5
27	木	米粉の アップルチ ップパン	牛乳	いかのガーリックパン粉焼き ほうれん草とコーンのソテー ミートボールとリボンパスタ のスープ	牛乳 いか ベーコン 鶏肉 豚肉 大豆たんぱく	こめ粉パン パン粉 オリーブ油 米油 でん粉 じゃがいも マカロニ	りんご にんにく パセリ にんじん しめじ ほうれん草 ホールコーン 玉ねぎ	795	41.5
28	金	麦ごはん	牛乳	夏野菜のキーマカレー グリーンサラダ 日向夏みかんゼリー	牛乳 豚肉 大豆	米 精麦 米油 じゃがいも カレールウ 砂糖 ぶどう糖	しょうが にんにく 玉ねぎ にんじん ズッキーニ なす ピーマン トマト きゅうり キャベツ ブロッコリー ひゅうがなつ	768	26.1

一食平均エネルギー：778 Kcal

たんぱく質：30.6 g

脂質：21.4 g

食塩：2.5 g

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

\* 6月17日(月)・21日(金)は、地区大会のため給食はありません。

上越市食育推進キャラクター もぐもぐジョッピー

【大会応援&食育の日献立 ~新潟県~】新潟のタレカツと上越の郷土料理たけのこ汁を味わいます。  
【ふるさと献立】上越産のキャベツを味わいます。 どうぞお楽しみに！！

