

日	曜	献立名			使用材料名			エネルギー Kcal	たん白質 g	脂質 g	塩分 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	ごはん	牛乳	ちくわのおかかマヨ焼き ごまゆかり和え 新じゃがいもとだいこんの そぼろ煮	牛乳 ちくわ かつお節 豚肉 厚揚げ	米 ノンエッグマヨネーズ ごま 米油 じゃがいも 砂糖 でんぷん	もやし キャベツ にんじん 小松菜 赤しそ 玉ねぎ 大根 しらたき さやいんげん	791	26.7	20.2	2.4
4	火	ごはん	牛乳	【カミカミ献立】 ししゃもの磯辺揚げ 切干大根のソース炒め 豚汁	牛乳 ししゃも 青のり さつま揚げ 豚肉 大豆 みそ	米 小麦粉 ノンエッグマヨネーズ 米油 じゃがいも	にんじん 切干大根 もやし ピーマン ごぼう 玉ねぎ 大根	828	30.5	23.2	2.2
5	水	ごはん	牛乳	手作りサクサクふりかけ 厚揚げのあまみそだれ キャベツのツナ炒め 沢煮椀	青のり 牛乳 厚揚げ みそ ツナ 豚肉	米 パン粉 ごま 米油 砂糖 春雨	キャベツ 切干大根 にんじん 小松菜 大根 えのきたけ ごぼう 長ねぎ	762	27.8	21.8	2.0
6	木	ゆでうどん	発酵乳	山菜うどん汁 カレーポテトビーンズ わかめサラダ	発酵乳 豚肉 油揚げ 昆布 大豆 わかめ	ゆでうどん 砂糖 でんぷん じゃがいも 米油	にんじん 玉ねぎ 干しいたけ わらび 水菜 えのきたけ やまうど なめこ たけのこ 長ねぎ 小松菜 もやし	768	27.8	12.3	2.7
7	金	ごはん	牛乳	コーン焼売 もやしのナムル ジャージャン豆腐	牛乳 たら 豆腐 豚肉 厚揚げ みそ	米 でんぷん 小麦粉 砂糖 ごま ごま油 米油 ラード パン粉	コーン 玉ねぎ もやし 小松菜 にんじん しょうが にんにく 長ねぎ 干しいたけ メンマ	807	29.8	22.6	2.3
10	月	あじさいごはん	牛乳	厚焼きたまご ごまおひたし ツナじゃが	青大豆 牛乳 卵 ツナ 厚揚げ	米 黒米 砂糖 でんぷん 大豆油 ごま 米油 じゃがいも	赤しそ もやし 小松菜 にんじん 玉ねぎ にんにく しめじ さやいんげん	796	30.1	23.8	2.6
11	火	麦ごはん	牛乳	セルフのガバオ風ライス 春雨サラダ トマトとレタスのたまごスープ	牛乳 豚肉 大豆 ベーコン 卵	米 大麦 米油 ごま油 春雨 砂糖 じゃがいも でんぷん	しょうが にんにく 玉ねぎ エリンギ ピーマン 赤ピーマン バジル もやし 小松菜 にんじん しめじ トマト レタス	750	28.7	19.0	2.4
13	木	ごはん	牛乳	【ふるさと献立】 さわらの塩こうじ焼き 小松菜の梅こんぶ和え 姫竹汁 あじさいゼリー	牛乳 さわら 昆布 豚肉 みそ	米 米油 じゃがいも 砂糖	しょうが にんにく キャベツ もやし 小松菜 梅干し 玉ねぎ にんじん 姫たけのこ ぶどう	774	32.1	17.7	2.2
14	金	ごはん	牛乳	ハンバーグのきのこソースかけ 切干大根の炒め煮 めぎすのつみれ汁	牛乳 鶏肉 豚肉 油揚げ めぎす 厚揚げ みそ 大豆	米 でんぷん 米油 砂糖 ラード	玉ねぎ えのきたけ しめじ 切干大根 にんじん こんにゃく さやいんげん キャベツ ごぼう 長ねぎ	768	31.9	18.9	2.5
18	火	ごはん	牛乳	【食育の日 長崎県】 きびなごフライ 浦上そぼろ にゅうめん	牛乳 きびなご 豚肉 さつま揚げ なた 豆腐 昆布	米 じゃがいも 砂糖 米パン粉 米油 ごま ごま油 そうめん なたね油 パーム油	しょうが にんじん ごぼう こんにゃく もやし 干しいたけ えのきたけ 小松菜 長ねぎ	769	27.7	18.8	2.2
19	水	コッペパン	牛乳	チリビーンズ マカロニのレモン風味サラダ クリームスープ	牛乳 豚肉 大豆 ベーコン	コッペパン 米油 砂糖 マカロニ じゃがいも 米粉	玉ねぎ しょうが にんにく にんじん キャベツ コーン レモン汁 小松菜	808	33.5	25.2	3.1
20	木	ゆで中華麺	牛乳	わかめラーメンスープ こんにゃくのごまサラダ 手作りチーズむしパン	牛乳 豚肉 なた わかめ チーズ ウインナー	中華麺 砂糖 米油 ごま油 ごま 小麦粉	メンマ にんじん たまねぎ もやし 長ねぎ キャベツ 小松菜 サラダこんにゃく	821	32.3	19.5	2.7
24	月	麦ごはん	牛乳	セルフのツナコーンそぼろ丼 ごま酢和え もずくスープ	牛乳 ツナ 大豆 もずく なた 豆腐	米 大麦 米油 砂糖 ごま ごま油	玉ねぎ ごぼう コーン 小松菜 もやし キャベツ にんじん 切干大根 えのきたけ 長ねぎ	753	29.0	21.8	2.2
25	火	ごはん	牛乳	さばの梅みそ焼き ひじきと大豆の炒り煮 なすのみそ汁	牛乳 さば みそ 大豆 ひじき ちくわ 厚揚げ	米 砂糖 ごま 米油 じゃがいも	梅干し にんじん こんにゃく さやいんげん 玉ねぎ えのきたけ なす	810	35.7	22.6	2.4
26	水	ごはん	牛乳	豚肉の青じそ炒め 青のりローストポテト うずらたまご入り 塩こうじスープ	牛乳 豚肉 みそ 青のり 厚揚げ うずら卵	米 米油 砂糖 でんぷん じゃがいも	玉ねぎ もやし しょうが 青しそ にんじん キャベツ 小松菜	776	28.6	20.6	2.0
27	木	ソフト麺	牛乳	スタミナキムチスープ 黒糖きなこ豆 青菜のおひたし	牛乳 豚肉 大豆 きなこ	ソフトめん 米油 でんぷん ごま 黒砂糖	にんにく しょうが にんじん 玉ねぎ もやし えのきたけ メンマ キムチ にら 小松菜 キャベツ	753	33.4	17.5	2.0
28	金	麦ごはん	牛乳	スパイスキーマカレー かみかみ大豆サラダ ヨーグルト	牛乳 豚肉 大豆 青大豆 わかめ 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 ごま 砂糖	しょうが にんにく 玉ねぎ にんじん 切干大根 キャベツ	877	28.5	22.7	2.5

一食平均エネルギー：789 Kcal

たんぱく質：30.2 g

脂質：20.5 g

食塩：2.4 g

## 6月13日 ふるさと献立

こんげつ じょうえつ きょうどりょうり ひめたけじる どうじょう じょうえつちほう よ しんめ する  
 今月は上越の郷土料理のひとつ「姫竹汁」が登場します。上越地方では、ネマガリダケやヒメタケと呼ばれるチシマザサの新芽を汁に入れて  
 た しゅうかん きゅうしよく ぶたにく い ひめたけじる どうじょう じょうえつ きょうどりょうり あじ  
 食べる習慣があります。給食では豚肉やじゃがいも、たまねぎなどを入れた姫竹汁が登場します。上越の郷土料理を味わいましょう。

※食材の入荷状況や感染症対策等のため、献立が変更になることがあります。