

日	曜	献立名			使用材料名(★太字は三和区産)			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				
1	月	ごはん	牛乳	焼きぎょうざ メンマサラダ 夏野菜の中華煮	牛乳 鶏肉 豚肉 厚揚げ みそ	米 ラード 小麦粉 大豆油 でんぷん 砂糖 ごま油 ごま 米油 じゃがいも	キャベツ 玉ねぎ にら しょうが メンマ きゅうり もやし にんじん にんにく 干しいたけ なす ズッキーニ	831	29.0	24.0	2.0
2	火	ごはん	牛乳	いわしのかば焼き わかめとコーンの和え物 玉ねぎと厚揚げのみそ汁	牛乳 いわし わかめ 厚揚げ みそ	米 でんぷん 米油 砂糖 春雨	しょうが もやし コーン にんじん 玉ねぎ キャベツ さやいんげん	780	29.2	21.4	2.3
3	水	枝豆ごはん	牛乳	厚焼きたまご 切り干し大根のごま酢あえ とびうおのつみれ汁	牛乳 卵 とび魚 豆腐 みそ	米 ごま 砂糖 でんぷん 大豆油	枝豆 切干大根 キャベツ きゅうり にんじん 玉ねぎ ごぼう 長ねぎ	779	33.2	22.2	3.0
4	木	ごはん	牛乳	豚肉の塩麹焼き にんじんのツナ炒め かきたまわかめスープ	牛乳 豚肉 ツナ 卵 わかめ	米 米油 じゃがいも でんぷん	しょうが にんにく にんじん もやし ピーマン 玉ねぎ しいたけ	750	30.9	20.5	1.9
5	金	ごはん	牛乳	【七夕献立】 星のハンバーグ ゆかりあえ 七夕そうめん汁 七夕ゼリー	牛乳 鶏肉 豚肉 豆腐 かまぼこ 昆布 豆乳	米 砂糖 じゃがいも 米油 でんぷん そうめん 水あめ ラード	玉ねぎ もやし にんじん レモン きゅうり えのきたけ オクラ 赤しそ メロン	767	25.1	16.7	2.1
8	月	麦ごはん	牛乳	三和産野菜のハヤシライス 塩こうじドレッシングサラダ	牛乳 豚肉 大豆	米 大麦 米油 オリーブ油 じゃがいも 砂糖 ハヤシルウ 米粉	しょうが にんにく 玉ねぎ バジル にんじん ズッキーニ トマト キャベツ フロッコリー コーン	787	24.8	21.0	1.8
9	火	ごはん	牛乳	【上越市防犯週間献立】 いかのから揚げ のり酢あえ 夏野菜のみそ汁	牛乳 いか のり 油揚げ 大豆 みそ	米 でんぷん 米粉 米油	しょうが もやし ほうれん草 にんじん かぼちゃ 玉ねぎ えのきたけ なす さやいんげん	774	31.5	19.0	2.4
10	水	ごはん	牛乳	笹かまのカレーマヨ焼き 昆布あえ スタミナ豚汁	牛乳 笹かまぼこ 昆布 豚肉 厚揚げ みそ	米 ノンエッグマヨネーズ ごま油 じゃがいも	もやし にんじん きゅうり 玉ねぎ なす にら にんにく	755	29.8	19.2	2.3
11	木	ゆで中華麺	牛乳	タンメンスープ 中華あえ みそポテト	牛乳 豚肉 なると うずら卵 みそ	中華麺 ごま ごま油 じゃがいも 米油 砂糖	にんじん キャベツ 玉ねぎ コーン もやし ほうれん草	776	31.9	16.5	3.2
12	金	黒糖 米粉パン	牛乳	オムレツのチーズソース 夏みかんサラダ 野菜スープ	牛乳 卵 チーズ ベーコン	こめ粉パン 黒砂糖 でんぷん 砂糖 米油 じゃがいも スパゲッティ ノンエッグマヨネーズ	玉ねぎ パセリ キャベツ しめじ きゅうり 夏みかん にんじん	821	31.5	27.8	3.3
16	火	ごはん	牛乳	セルフのツナビビンバ ごまみそワントンスープ ヨーグルト	牛乳 ツナ ひじき 大豆 なると みそ ヨーグルト スキムミルク	米 ごま油 砂糖 ワントン ごま	にんにく しらたき 切干大根 にんじん ほうれん草 もやし 玉ねぎ メンマ キャベツ 長ねぎ	808	30.2	23.9	2.4
17	水	ごはん	牛乳	さばのソース焼き しらたきと野菜の炒めもの ピリ辛みそ汁	牛乳 さば 豚肉 厚揚げ みそ	米 砂糖 米油 でんぷん じゃがいも ごま油	しょうが にんじん キャベツ しらたき ピーマン 玉ねぎ えのきたけ 小松菜	794	33.5	21.8	2.3
18	木	ソフト麺	牛乳	フレッシュトマトのミートソース ひじきのサラダ 角チーズ	牛乳 豚肉 大豆 ひじき 青大豆 チーズ	ソフトめん 米油 米粉 ハヤシルウ 砂糖	しょうが にんにく 玉ねぎ にんじん トマト キャベツ きゅうり コーン	849	34.9	22.0	2.0
19	金	ごはん	牛乳	【食育の日献立:広島県】 白身魚のレモンソース 切干大根のオイスター炒め 呉(くれ)の肉じゃが	牛乳 ほき さつま揚げ 豚肉	米 でんぷん 米油 砂糖 ごま じゃがいも	レモン 切干大根 にんじん ピーマン 玉ねぎ しらたき	828	32.6	22.0	2.3
22	月	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 かきたま汁	牛乳 豚肉 厚揚げ みそ 油揚げ 卵	米 米油 でんぷん じゃがいも	しょうが キャベツ ピーマン 玉ねぎ にんじん えのきたけ ほうれん草	765	26.8	20.2	2.1
23	火	ごはん	牛乳	たらと高野豆腐のチリソース きゅうりのごまナムル 春雨スープ	牛乳 高野豆腐 豚肉 わかめ たら	米 でんぷん 米粉 米油 ごま油 砂糖 ごま 緑豆春雨 コーンフラワー	しょうが にんにく きゅうり もやし にんじん 玉ねぎ えのきたけ にら	817	27.8	22.5	2.3
24	水	麦ごはん	飲む ヨーグルト	【ふるさと献立】 三和産野菜の夏カレー こんにゃくと海藻の梅サラダ ゆで枝豆	飲むヨーグルト スキムミルク 豚肉 大豆 茎わかめ	米 大麦 砂糖 米油 じゃがいも カレールウ ごま	にんにく 玉ねぎ なす トマト かぼちゃ サラダこんにゃく キャベツ コーン 梅干し 枝豆	752	25.9	13.2	2.2
25	木	ごはん	牛乳	手作りごまゆかりふりかけ ししゃものマヨネーズ焼き 五目きんぴら もずくのみそ汁	青のり 牛乳 ししゃも さつま揚げ もずく 豆腐 油揚げ 大豆 みそ	米 ごま マヨネーズ じゃがいも 米油 砂糖	にんじん こんにゃく 玉ねぎ さやいんげん えのきたけ	769	28.4	22.9	2.7
26	金	キムチ チャーハ ン	牛乳	野菜入りしゅうまい わかめとみかんのさっぱりあえ トックスープ	豚肉 牛乳 鶏肉 わかめ 豆腐 なると	米 ごま油 砂糖 小麦粉 トック	にんにく 玉ねぎ にんじん ピーマン キムチ コーン ほうれん草 キャベツ きゅうり みかん缶 えのきたけ 小松菜 長ねぎ	755	25.4	19.6	3.2

一食平均エネルギー:787 Kcal

たんぱく質:29.6 g

脂質:20.9 g

食塩:2.4 g

☆ 献立は、食材料の入荷状況やO157・ノロウイルス対策等のため変更する場合があります。