

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		
9	水	ごはん	牛乳	だしまきたまご のりマヨあえ じゃがいものそぼろに	牛乳 卵 のり 豚肉 厚揚げ	米 ノンエッグマヨネーズ じゃがいも 米油 砂糖 でんぷん	キャベツ こまつな にんじん とうもろこし たまねぎ しらたき さやいんげん	628	26.1
10	木	ごはん	牛乳	さけのみそマヨやき とうなのしょうゆフレンチ わかめのみそしる	牛乳 さけ みそ わかめ 大豆	米 マヨネーズ 米油 じゃがいも	もやし とうな にんじん だいこん 長ねぎ	579	27.2
11	金	ごはん	牛乳	チキンカレー ツナサラダ おいわいいちごゼリー	牛乳 鶏肉 ツナ 豆乳	米 じゃがいも 米油 小麦粉 植物油 オリーブ油	たまねぎ にんじん にんにく しょうが りんご キャベツ ほうれん草 いちご	664	21.0
14	月	ごはん	牛乳	さばのみそに ゆかりキャベツ いなかじる	牛乳 さば みそ 豆腐	米 砂糖 でんぷん	しょうが キャベツ かぶ にんじん 赤しそ だいこん なめこ ごぼう 長ねぎ こんにゃく	636	23.6
15	火	ごはん	牛乳	【ふるさと献立】 ぶたにくのしょうがみそいため のりずあえ おほりのはなのっぺいじる	牛乳 豚肉 みそ のり 厚揚げ ちくわ	米 米油 砂糖 ごま油 でんぷん	たまねぎ にんじん いら しょうが ほうれん草 もやし とうもろこし だいこん れんこん たけのこ こんにゃく さやえんどう	627	26.8
16	水	ちゅうかめん	牛乳	みそラーメンスープ にくシューマイ きりぼしだいこんのナムル	牛乳 豚肉 なたと みそ 鶏肉	中華麺 米油 小麦粉 ごま油	たまねぎ もやし にんじん 長ねぎ にんにく しょうが メンマ とうもろこし たまねぎ キャベツ ★切干大根	624	27.3
17	木	ごはん	牛乳	さわらのごまケチャップソース こんぶあえ はるにらのかきたまスープ	牛乳 さわら 昆布 豆腐 卵	米 でんぷん 米油 砂糖 ごま ごま油	キャベツ もやし にんじん たまねぎ えのきたけ いら	645	27.8
18	金	こくとう コッパン	牛乳	ポテトカップのかぼちゃグラタン はるやさいのサラダ しろいんげんまめのポターージュ	牛乳 おから ハム 鶏肉 白いんげん豆 豆乳	コッパン 黒砂糖 じゃがいも 米粉 砂糖 米油	かぼちゃ かぶ キャベツ にんじん たまねぎ とうもろこし	680	24.4
21	月	ごはん	牛乳	あつあげのカレーそぼろどん だいこんのみそしる ヨーグルト	牛乳 豚肉 厚揚げ 大豆 みそ わかめ ヨーグルト	米 米油	たまねぎ にんじん しょうが にんにく さやいんげん だいこん もやし えのきたけ	624	26.4
22	火	ごはん	牛乳	ししゃものマヨネーズやき くきわかめのきんぴら じゃがいものみそしる	牛乳 子持ちししゃも 茎わかめ さつま揚げ 厚揚げ みそ 大豆	米 ノンエッグマヨネーズ 米油 砂糖 ごま油 じゃがいも	にんじん メンマ さやいんげん えのきたけ たまねぎ	582	22.8
23	水	ソフトめん	牛乳	ビーンズミートソース こんにゃくサラダ	牛乳 豚肉 大豆	ソフト麺 オリーブ油 砂糖 米粉 米油	たまねぎ にんじん エリンギ にんにく しょうが トマト もやし キャベツ とうもろこし こんにゃく	641	28.8
24	木	ごはん	牛乳	【減塩の日献立】 いかのこうみやき もやしのちゅうかサラダ マーボーポテト	牛乳 いか 豚肉 厚揚げ みそ	米 砂糖 ごま油 ごま じゃがいも 米油 でんぷん	しょうが にんにく 長ねぎ もやし キャベツ きゅうり にんじん たまねぎ さやいんげん	622	30.0
25	金	こめこの アップル パン	牛乳	チーズオムレツ ポテトサラダ はるキャベツと とりだんごのスープ	牛乳 卵 チーズ 鶏肉	米粉パン 砂糖 じゃがいも ノンエッグマヨネーズ	りんご にんじん ブロッコリー とうもろこし キャベツ たまねぎ 長ねぎ たけのこ	646	26.5
28	月	ごはん	牛乳	しろみざかなのやくみソース パンサンスー ちゅうかふうコーンスープ	牛乳 メルルーサ ハム 卵	米 でんぷん 米油 砂糖 春雨 ごま ごま油	長ねぎ しょうが にんにく キャベツ きゅうり たまねぎ えのきたけ とうもろこし ほうれん草	623	26.5
30	水	ごはん	牛乳	ハンバーグのおろしソースがけ だいずサラダ かぶのみそしる	牛乳 鶏肉 豚肉 大豆 豆腐 みそ	米 砂糖 米油 じゃがいも ラード	たまねぎ だいこん キャベツ にんじん ほうれん草 かぶ	576	23.0

一食平均エネルギー:626 Kcal

たんぱく質:25.9 g

脂質:19.1 g

食塩:2.2 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。・★の食材は牧区でとれた野菜です。

【減塩の日献立】

今年度から、月に一度「減塩の日献立」が登場します。
「減塩の日献立」は、給食をとおして生活習慣病の予防となる「減塩」のための食事や調理の工夫について、適切な塩分量で調理された給食を食べて学ぶ日です。

上越市では、塩のとりすぎによる病気の増加が健康課題となっていて、子どもの頃から適した塩分量の味付けに慣れることがとても大切です。「減塩の日」には、家庭でも減塩について意識してみましよう！



上越市食育推進キャラクター
「もぐもぐジョッピー」