

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	セルフのやきにくどん とうなのツナあえ もずくのみそ汁	ぎゅうにゅう ぶたにく ツナ あつあげ もずく みそ だいず	こめ こめあぶら はるさめ さとう ごま でんぷん じゃがいも	しょうが にんにく にんじん たまねぎ ピーマン とうな コーン もやし ながねぎ	600	25.4
10	木	ごはん	牛乳	たらとこうやどうふのあげに もやしとかまぼこのおひたし じゃがいものみそしる	ぎゅうにゅう こうやどうふ かまぼこ あぶらあげ みそ たら	こめ でんぷん こめこ こめあぶら さとう ごま じゃがいも	ながねぎ こまつな にんじん もやし たまねぎ キャベツ	626	22.8
11	金	ごはん	牛乳	いわしのカリカリやき はるさめサラダ とうふのちゅうかに	ぎゅうにゅう いわし ぶたにく あつあげ	こめ さとう じゃがいも こめパンこ はるさめ ごまあぶら ごま こめあぶら でんぷん	しょうが もやし にんじん こまつな にんにく たまねぎ メンマ ほししいたけ いら	665	27.8
14	月	麦ごはん	牛乳	ポークカレー わかめサラダ おいわいデザート	ぎゅうにゅう ぶたにく だいず あおだいず わかめ ハム とうにゅう	こめ おおむぎ こめあぶら じゃがいも カレールウ さとう ごまあぶら こめこ	しょうが にんにく たまねぎ にんじん コーン キャベツ いちご	717	23.6
15	火	ごはん	牛乳	セルフのツナそぼろどん ローストチーズポテト にらとあつあげのみそ汁	ぎゅうにゅう ツナ だいず チーズ あつあげ みそ	こめ こめあぶら さとう ごま じゃがいも	にんじん ごぼう とうな たまねぎ えのきたけ いら	621	25.2
16	水	わかめごはん	牛乳	<b>【お花見ふるさとこんだて】</b> あつあげのあまざみそやき いそツナあえ こめだんごいりおはなみのっぺい汁	わかめ ぎゅうにゅう あつあげ みそ ツナ のり かまぼこ	こめ 水あめ あまざけ こめあぶら じゃがいも こめだんご でんぷん	もやし こまつな にんじん だいこん ほししいたけ こんにやく たけのこ	591	20.7
17	木	ゆで中華麺	牛乳	しょうゆラーメンスープ コーンしゅうまい わかめとみかんのさっぱりあえ	ぎゅうにゅう ぶたにく なると たら とうふ わかめ	ちゅうかめん さとう こめあぶら ラード でんぷん パンこ こむぎこ	メンマ しょうが にんじん たまねぎ もやし ながねぎ コーン キャベツ きゅうり みかん	625	26.8
18	金	ごはん	発酵乳 (プレーン)	さめのたつたあげ ひじきとだいずのいりに はるやさいのみそ汁	はっこうにゅう さめ だいず ひじき さつまあげ あつあげ みそ	こめ さとう こめこ でんぷん こめあぶら じゃがいも	しょうが にんじん こんにやく かぶ キャベツ	609	24.7
21	月	ごはん	牛乳	ハンバーグオニオンソース とうなとペンネのソテー しおこうじポトフ	ぎゅうにゅう ぶたにく とりにく だいず ツナ ウイナー	こめ ラード さとう でんぷん こめあぶら マカロニ じゃがいも	たまねぎ りんご にんにく とうな キャベツ にんじん だいこん	625	22.4
22	火	ごはん	牛乳	<b>【減塩の日こんだて】</b> さばのソースやき ごますあえ みそけんちん汁	ぎゅうにゅう さば うちまめ とうふ みそ	こめ さとう こめこ ごま じゃがいも	しょうが もやし こまつな きりぼしだいこん コーン ごぼう にんじん だいこん えのきたけ こんにやく ながねぎ	621	27.4
23	水	アップル 米粉パン	牛乳	オムレツのあかワインソースがけ リボンマカロニサラダ かぶのクリームスープ	ぎゅうにゅう たまご ちくわ とりにく しろいんげんまめ	こめこパン でんぷん さとう ソース マカロニ こめあぶら ノンエッグマヨネーズ じゃがいも こめこ	りんご にんじん キャベツ コーン たまねぎ かぶ かぶのは	672	26.5
24	木	ソフト麺	牛乳	わふうじる カレーポテトビーンズ ごまゆかりあえ	ぎゅうにゅう とりにく あぶらあげ だいず	ソフトめん じゃがいも こめあぶら さとう ごま	ごぼう にんじん たまねぎ えのきたけ ほうれんそう キャベツ きゅうり もやし あかしそ	611	27.3
25	金	ごはん	牛乳	さわらのおこのみやきふうみ カラフルいため かきたまみそ汁	ぎゅうにゅう さわら かつおぶし あおのり ぶたにく とうふ たまご だいず みそ	こめ ノンエッグマヨネーズ こめあぶら	にんにく にんじん きりぼしだいこん もやし ピーマン たまねぎ えのきたけ こまつな	671	30.0
28	月	ごはん	牛乳	とりにくのしおからあげ きりぼしパンサンスー わかめとたまねぎのみそ汁	ぎゅうにゅう とりにく あぶらあげ わかめ みそ	こめ さとう こめこ でんぷん こめあぶら ごまあぶら じゃがいも	しょうが にんにく もやし ほうれんそう にんじん きりぼしだいこん たまねぎ えのきたけ	677	24.3
30	水	ごはん	牛乳	あつやきたまご じゃがいものきんぴら とりだんごのごまみそ汁	ぎゅうにゅう たまご ちくわ さつまあげ とりにく ぶたにく だいず みそ	こめ さとう じゃがいも こめあぶら ねりごま ごま なたねあぶら	こんにやく にんじん メンマ たまねぎ キャベツ しょうが にんにく こまつな	629	24.4

一食平均エネルギー:637 Kcal

たんぱく質:25.3 g

脂質:18.8 g

食塩:2.0 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。ご了承ください。

## 【減塩の日】始まるよ！

今年度から、「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ょう。