

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		
8	火	ごはん	牛乳	豚肉のしょうが炒め ブロッコリーともやしのサラダ じゃがいもとわかめのみそ汁	牛乳 豚肉 厚揚げ わかめ 大豆 味噌	米 米油 でん粉 じゃがいも	しょうが たまねぎ ブロッコリー もやし にんじん だいこん 長ねぎ	746	31.6
9	水	麦ごはん	牛乳	チキンカレー 海藻のサラダ	牛乳 鶏肉 大豆ミート ひじき 茎わかめ 刻み昆布	米 精麦 米油 じゃがいも カレールー ごま油	しょうが にんにく たまねぎ にんじん キャベツ こんにゃく コーン	746	24.2
10	木	ごはん	牛乳	鮭の塩こうじ焼き コーンの菜の花サラダ 厚揚げと切り干し大根のみそ汁	牛乳 鮭 厚揚げ 味噌 大豆	米 ごま油 砂糖	ほうれん草 もやし にんじん コーン たまねぎ しめじ 切干大根 長ねぎ	721	35.5
11	金	ごはん	牛乳	【入学・進級祝い献立】 いかの米粉から揚げ ゆかりあえ お祝いかまぼこ汁 お祝いいちごゼリー	牛乳 いか 豆腐 なると 豆乳	米 でん粉 米粉 米油 砂糖 大豆油	しょうが もやし キャベツ にんじん 赤しそ たまねぎ ほうれん草 いちご	758	29.6
14	月	ゆで中華麺	ほっこり乳 プレーン	みそラーメンスープ 野菜しゅうまい 春キャベツと小松菜のごまおひたし	はっこう乳プレーン 豚肉 大豆ミート なると 味噌 鶏肉 大豆たんぱく	中華めん 砂糖 米油 ごま油 ラード でん粉 パン粉 小麦粉 ごま	にんにく にんじん たまねぎ メンマ 長ねぎ とうがらし コーン ほうれん草 しょうが キャベツ 小松菜	740	33.2
15	火	ごはん	牛乳	いわしのカリカリ焼き じゃがいものカレー炒め 豆腐のみそ汁	牛乳 いわし ベーコン 油揚げ 豆腐 わかめ 大豆 味噌	米 じゃがいも でんぶん 米パン粉 玄米粉 米粉 砂糖 なたね油 パーム油 米油	しょうが にんじん たまねぎ ブロッコリー キャベツ もやし	746	28.0
16	水	ごはん	牛乳	【ふるさと献立・食育の日】 車麩の揚げ煮 ドレみそサラダ 塩こうじののっぺい汁	牛乳 味噌 鶏肉 厚揚げ かまぼこ	米 麩 でん粉 米粉 米油 砂糖 ごま油 じゃがいも	キャベツ きゅうり ブロッコリー コーン にんじん たけのこ こんにゃく さやえんどう	766	25.9
17	木	黒糖 コッペパン	牛乳	オムレツ ポテトナポリタン コンソメスープ	牛乳 卵 ツナ ベーコン	パン 黒砂糖 でん粉 砂糖 大豆油 なたね油 米油 じゃがいも	にんにく にんじん たまねぎ ピーマン キャベツ コーン ほうれん草	731	29.4
18	金	ごはん	牛乳	さばのみそ煮 磯マヨサラダ 沢煮椀	牛乳 鯖 味噌 のり 豚肉 糸かまぼこ	米 砂糖 ノンエッグマヨネーズ	だいこん しょうが もやし にんじん ほうれん草 たまねぎ 切干大根 えのきたけ さやえんどう	783	35.1
21	月	ソフト麺	牛乳	ほうれん草とツナの 豆乳クリームソース 茎わかめサラダ	牛乳 ツナ ベーコン 白いんげん豆 豆乳 茎わかめ ハム	ソフトめん 米油 米粉 ごま油	たまねぎ にんじん しめじ エリンギ ほうれん草 キャベツ きゅうり コーン	773	34.6
22	火	ごはん	牛乳	ちくわのカレーマヨ焼き 大豆のソースきんぴら もずくスープ	牛乳 ちくわ 豚肉 大豆 豆腐 もずく	米 ノンエッグマヨネーズ じゃがいも 米油 ごま油	にんじん さやいんげん たまねぎ ほうれん草 長ねぎ	741	27.3
23	水	ごはん	牛乳	たらと大豆の和風がらめ 昆布あえ しりとりスープ	牛乳 たら 大豆 青のり 昆布 なると	米 でん粉 米粉 米油 砂糖 じゃがいも	キャベツ にんじん ほうれん草 小松菜 コーン しめじ もやし	758	27.4
24	木	米粉のアップ ルパン	牛乳	ハーブチキン ポテトサラダ 4種のお豆のスープ	牛乳 鶏肉 ツナ ベーコン 大豆 青大豆 白いんげん豆 金時豆	こめ粉パン じゃがいも オリーブ油 米油	りんご にんにく バジル きゅうり にんじん たまねぎ しめじ ブロッコリー	771	41.1
25	金	ごはん	牛乳	厚揚げともやしの塩こうじ炒め うどと春キャベツのマヨあえ 豚汁	牛乳 厚揚げ 糸かまぼこ 豚肉 大豆 味噌	米 米油 でん粉 ノンエッグマヨネーズ じゃがいも	にんじん もやし さやいんげん うど キャベツ たまねぎ ごぼう こんにゃく 長ねぎ	764	26.7
28	月	ごはん	牛乳	厚焼き玉子 しらたきのつるつるごま炒め 具だくさん塩とり汁	牛乳 卵 豚肉 鶏肉 豆腐	米 砂糖 でんぶん 米油 ごま じゃがいも ごま油	しらたき キャベツ しめじ ピーマン にんじん たまねぎ ごぼう ほうれん草	736	29.5
30	水	ごはん	牛乳	【減塩の日献立】 ししやもの磯辺揚げ キャベツと春雨のソテー いももち汁	牛乳 ししやも 青のり 豚肉 厚揚げ	米 小麦粉 ノンエッグマヨネーズ 米油 春雨 ごま油 じゃがいも でん粉	キャベツ コーン にんじん たまねぎ ほうれん草 長ねぎ	836	29.2

一食平均エネルギー：757 Kcal

たんぱく質：30.5 g

脂質：20.1 g

食塩：2.3 g

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

～***ご入学・ご進級 おめでとうございます***～

- 給食は、合併前上越市の中学校統一の献立です。年間192回を基準回数としています。
- 給食費は、月額5,680円(3月分は5,600円)で、食材費としています。
- 食材は安全性を最優先し、積極的に国産品や地場産物を取り入れています。
- ごはんは上越市産つきあかり100%の無洗米を使用しています。

【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」