

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	厚揚げとキャベツのツナ炒め 青のりフレンチポテト 中華風五目卵スープ	牛乳 厚揚げ ツナ みそ 青のり なたね油	米 米油 砂糖 じゃがいも でんぷん ごま油	しょうが キャベツ にんじん メンマ 小松菜 もやし 長ねぎ	774	28.1
9	水	ごはん	牛乳	セルフの焼き肉丼 とう菜のツナあえ もずくのみそ汁	牛乳 豚肉 ツナ 厚揚げ もずく みそ 大豆	米 米油 春雨 砂糖 ごま でんぷん じゃがいも	しょうが にんにく にんじん 玉ねぎ ピーマン 冬菜 コーン もやし 長ねぎ	754	31.3
10	木	ごはん	牛乳	たらと高野豆腐の揚げ煮 もやしとかまぼこのおひたし じゃがいものみそ汁	牛乳 高野豆腐 かまぼこ 油揚げ みそ たら	米 でんぷん 米粉 米油 砂糖 ごま じゃがいも	長ねぎ 小松菜 にんじん もやし 玉ねぎ キャベツ	785	27.6
11	金	ごはん	牛乳	いわしのかりかり焼き 春雨サラダ 豆腐の中華煮	牛乳 いわし 豚肉 豆腐	米 砂糖 じゃがいも 米パン粉 なたね油 春雨 ごま油 米油 でんぷん	しょうが もやし にんじん ほうれん草 にんにく 玉ねぎ メンマ 干しいたけ チンゲンサイ	779	30.8
14	月	麦ごはん	牛乳	ポークエッグカレー わかめサラダ お祝いデザート	牛乳 豚肉 うずら卵 大豆 青大豆 わかめ ハム 豆乳	米 大麦 米油 じゃがいも カレールウ ごま ごま油 砂糖 米粉	しょうが にんにく 玉ねぎ にんじん コーン キャベツ いちご レモン汁	879	29.7
15	火	ごはん	牛乳	厚焼きたまご じゃがいものきんぴら とり団子のごまみそ汁	牛乳 卵 さつま揚げ 鶏肉 豚肉 だいず みそ	米 砂糖 じゃがいも 米油 ねりごま ごま なたね油	こんにやく にんじん メンマ 玉ねぎ 大根 しょうが にんにく 小松菜	745	27.2
16	水	わかめごはん	牛乳	【お花見・ふるさと献立】 厚揚げの甘酒みそ焼き 磯ツナあえ 米団子入りお花見のっぺい汁	わかめ 牛乳 厚揚げ みそ ツナ のり かまぼこ	米 水あめ 甘酒 じゃがいも 米団子 でんぷん	もやし 小松菜 にんじん 大根 干しいたけ こんにやく たけのこ	732	25.3
17	木	ゆで中華麺 (プレーン)	発酵乳 (プレーン)	しょうゆラーメンスープ コーン焼売 わかめの中華サラダ	スキムミルク 豚肉 なたね油 たら 豆腐 大豆 わかめ ハム	中華麺 砂糖 米油 ラード でんぷん パン粉 小麦粉 ごま油 ごま	メンマ にんじん 玉ねぎ もやし 長ねぎ しょうが コーン キャベツ きゅうり	744	33.4
18	金	ごはん	牛乳	さめの竜田揚げ ひじきと大豆の炒り煮 春野菜みそ汁	牛乳 さめ 大豆 ひじき さつま揚げ 厚揚げ みそ	米 米粉 でんぷん 米油 砂糖 じゃがいも	しょうが にんじん こんにやく かぶ キャベツ	819	32.7
21	月	ごはん	牛乳	ハンバーグオニオンソース とう菜とペンネのソテー 塩こうじポトフ	牛乳 豚肉 鶏肉 だいず ツナ ウインナー	米 ラード 砂糖 でんぷん 米油 マカロニ じゃがいも	玉ねぎ りんご にんにく 冬菜 キャベツ にんじん 大根	773	27.4
22	火	ごはん	牛乳	【減塩の日献立】 さばのソース焼き ごま酢あえ 打ち豆入りけちん汁	牛乳 さば 打ち豆 豆腐	米 砂糖 ごま ごま油	しょうが もやし 小松菜 切干大根 コーン ごぼう にんじん 大根 えのきたけ こんにやく 長ねぎ	756	32.3
23	水	アップル 米粉パン	牛乳	オムレツの赤ワインソースがけ マカロニサラダ 豆乳クリームスープ	牛乳 卵 鶏肉 白いんげん豆 豆乳	こめ粉パン でんぷん 砂糖 ひまわり油 ソース マカロニ 米油 米粉 ノエッグマヨネーズ じゃがいも	りんご にんじん キャベツ コーン 玉ねぎ かぶ	883	35.2
24	木	ソフト麺	牛乳	和風汁 カレーポテトビーンズ ごまゆかりあえ	牛乳 鶏肉 油揚げ 大豆	ソフトめん じゃがいも 米油 砂糖 ごま	ごぼう にんじん 玉ねぎ えのきたけ ほうれん草 キャベツ きゅうり もやし 赤しそ	755	33.3
25	金	ごはん	牛乳	さわらのお好み焼き風味 カラフル炒め 小松菜と厚揚げのみそ汁	牛乳 さわら かつお節 青のり 豚肉 厚揚げ 大豆 みそ	米 ノエッグマヨネーズ 米油	にんにく にんじん 切干大根 もやし ピーマン 玉ねぎ 大根 えのきたけ 小松菜	783	34.9
28	月	ごはん	牛乳	鶏肉の塩からあげ 切り干しバンサンスー わかめと玉ねぎのみそ汁	牛乳 鶏肉 油揚げ わかめ みそ	米 砂糖 米粉 でんぷん 米油 ごま油 じゃがいも	しょうが にんにく もやし ほうれん草 にんじん 切干大根 玉ねぎ えのきたけ	793	28.1
30	水	ごはん	牛乳	セルフのツナたまごそぼろ丼 ローストポテト 春キャベツのみそ汁	牛乳 卵 ツナ 大豆 厚揚げ みそ	米 米油 でんぷん 砂糖 ごま じゃがいも	にんじん 冬菜 玉ねぎ キャベツ えのきたけ	762	28.8

一食平均エネルギー:782 Kcal

たんぱく質:30.4 g

脂質:22.0 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。ご了承ください。

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よう。