令和7年　6月分

学校給食こんだて表

〔大瀁小〕上越市教育委員会

日	曜	献立名			使用材料名			エネルギー	たん白質	脂質	塩分
		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	Kcal	g	g	g
2	月	ツナコーンごはん	牛乳	オムレツ フレンチマカロニサラダ みそストローネ	ツナ　ぎゅうにゅう たまご　ウインナー だいず　みそ	こめ　こめあぶら さとう　マカロニ じゃがいも	たまねぎ　コーン　パセリ きゅうり　キャベツ にんじん　にんにく だいこん　トマト	598	22.3	20.4	2.0
3	火	ごはん	牛乳	【かみかみ献立】 ししゃものいそべあげ だいこんのきんぴら じゃがいもときゃべつのみそしる	ぎゅうにゅう　ししゃも あおのり　さつまあげ あぶらあげ　みそ だいず	こめ　こむぎこ ﾉﾝｴｯｸﾞﾏﾖﾈｰｽﾞ こめあぶら　さとう ごま　じゃがいも	だいこん　にんじん こんにゃく　キャベツ えのきたけ　こまつな	621	23.2	20.3	1.9
5	木	ゆでちゅうかめん	牛乳	タンメンスープ こんにゃくのごまサラダ ウインナーとコーンのむしパン	ぎゅうにゅう　ぶたにく なると　ウインナー	ちゅうかめん　さとう ごまあぶら　ごま こむぎこ　ﾉﾝｴｯｸﾞﾏﾖﾈｰｽﾞ	にんじん　たまねぎ ほししいたけ　キャベツ はねぎ　もやし　こまつな こんにゃく　コーン	662	26.7	16.9	2.0
6	金	ごはん	牛乳	タラのみそマヨネーズやき きゃべつのごまこんぶあえ ごもくマーボー	ぎゅうにゅう　たら みそ　こんぶ　ぶたにく だいず　あつあげ	こめ　ﾉﾝｴｯｸﾞﾏﾖﾈｰｽﾞ こめこ　ごま ごまあぶら　こめあぶら じゃがいも　さとう でんぷん	キャベツ　にんじん こまつな　コーン　にんにく しょうが　ほししいたけ だいこん　はねぎ	633	29.2	19.7	1.7
9	月	麦ごはん	牛乳	コロコロやさいのキーマカレー かみかみだいずサラダ アセロラミルクゼリー	ぎゅうにゅう　ぶたにく だいず　あおだいず わかめ　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　こめこ ごま　さとう	しょうが　にんにく たまねぎ　にんじん だいこん　コーン キャベツ　アセロラ	678	22.0	20.2	1.9
10	火	ごはん	牛乳	ちくわのおこのみやき もずくのチャプチェ ツナじゃが	ぎゅうにゅう　ちくわ 青のり　かつおぶし ぶたにく　もずく　ツナ あつあげ	こめ　ﾉﾝｴｯｸﾞﾏﾖﾈｰｽﾞ ごまあぶら　さとう こめあぶら　じゃがいも	にんじん　たまねぎ こまつな　にんにく　しめじ はねぎ	631	24.0	20.0	1.9
11	水	あじさいごはん	牛乳	【食育の日　入梅こんだて】 あつやききたまご ごまずあえ けんちんじる	ぎゅうにゅう　たまご あぶらあげ　とうふ	こめ　くろまい　さとう でんぷん　ごま じゃがいも　ごまあぶら	えだまめ　あかしそ きりぼしだいこん　キャベツ にんじん　こまつな だいこん　ごぼう　はねぎ ほししいたけ　こんにゃく	606	23.2	18.9	2.4
12	木	ソフトめん	牛乳	ごもくあんかけスープ こくとうきなこまめ くきわかめのサラダ	ぎゅうにゅう　ぶたにく なると　いりだいず きなこ　くきわかめ	ソフトめん　ごまあぶら でんぷん　くろざとう こめあぶら	しょうが　にんじん たまねぎ　だいこん ほししいたけ　はねぎ キャベツ　こまつな　コーン	734	28.5	14.6	1.9
13	金	ごはん	牛乳	ホキからあげのオニオンソース のりずあえ とんじる	ぎゅうにゅう　ほき ホキ　のり　ぶたにく とうふ　みそ	こめ　でんぷん こめあぶら　さとう じゃがいも	たまねぎ　しょうが　もやし こまつな　にんじん　ごぼう はねぎ	591	26.7	17.5	1.8
16	月	ごはん	牛乳	ぶたにくのあおじそいため みそポテト しおこうじスープ	ぎゅうにゅう　ぶたにく みそ　あつあげ	こめ　はるさめ こめあぶら　さとう でんぷん　じゃがいも	たまねぎ　しょうが　しそ にんじん　キャベツ こまつな	610	25.2	17.5	1.6
17	火	ごはん	牛乳	【げんえんのひこんだて】 あつあげのごまだれがけ にんじんのツナいため めぎすのつみれじる	ぎゅうにゅう　あつあげ ツナ　めぎす　とうふ あぶらあげ　みそ	こめ　ごま　さとう でんぷん　こめあぶら	にんじん　もやし　ピーマン たまねぎ　ごぼう　はねぎ	605	26.9	20.5	1.7
18	水	コッペパン	牛乳	いちごジャム ハンバーグケチャップソースかけ キャベツとブロッコリーのソテー やさいのクリームチャウダー	ぎゅうにゅう　ぶたにく とりにく　ツナ ベーコン　だいず しろいんげんまめ	コッペパン　さとう こめあぶら　じゃがいも こめこ	いちご　たまねぎ　にんじん ブロッコリー　にんにく キャベツ　コーン　エリンギ パセリ	598	27.4	20.4	2.7
19	木	ごはん	牛乳	あまずギョーザ もやしのナムル とうふのちゅうかに	ぎゅうにゅう　ぶたにく とりにく　とうふ　みそ	こめ　こむぎこ でんぷん　こめあぶら さとう　ごまあぶら ごま	キャベツ　たまねぎ　にら しょうが　もやし　こまつな にんじん　だいこん　メンマ こんにゃく　はねぎ	632	23.2	21.4	1.8
20	金	ごはん	牛乳	さばのにはいずやき きりぼしだいこんのソースいため ぶたにくときゃべつのみそしる	ぎゅうにゅう　さば さつまあげ　あおのり ぶたにく　あぶらあげ みそ　だいず	こめ　こめあぶら	しょうが　きりぼしだいこん にんじん　ピーマン　もやし こまつな　キャベツ えのきたけ	605	29.2	18.8	1.9
23	月	ごはん	牛乳	セルフのぶたキムチどん あおのりローストポテト ごまみそこめこワンタンスープ	ぎゅうにゅう　ぶたにく だいず　みそ　あおのり なると	こめ　こめあぶら はるさめ　さとう ごまあぶら　でんぷん じゃがいも 米粉ワンタン　ごま	しょうが　たまねぎ　キムチ はねぎ　にんじん　キャベツ メンマ　こまつな	631	24.0	18.0	1.8
24	火	ごはん	牛乳	あじのうめマヨやき しらたきのつるつるいため じゃがいもといんげんのみそしる	ぎゅうにゅう　あじ みそ　ぶたにく あつあげ　だいず	こめ　さとう ﾉﾝｴｯｸﾞﾏﾖﾈｰｽﾞ　こめこ こめあぶら　でんぷん じゃがいも	うめぼし　にんじん キャベツ　しらたき　はねぎ たまねぎ　えのきたけ さやいんげん	600	27.6	18.8	1.8
25	水	アップルこめこパン	牛乳	しんじゃがとうにゅうグラタン ブロッコリーサラダ にくだんごのトマトスープ	ぎゅうにゅう　ツナ チーズ　とりにく ぶたにく	こめこパン　じゃがいも こめあぶら　こめこ でんぷん　マカロニ さとう	りんご　たまねぎ　キャベツ ブロッコリー　コーン にんにく　にんじん　しめじ トマト　パセリ	628	25.7	19.8	2.4
26	木	ゆでうどん	発酵乳(プレーン)	カレーなんばんじる いわしのカリカリやき わかめのサラダ	はっこうにゅう ぶたにく　あぶらあげ いわし　わかめ あおだいず	ゆでうどん　さとう カレールウ　でんぷん じゃがいも　こめあぶら	にんじん　たまねぎ ほししいたけ　ながねぎ こまつな　しょうが きゅうり　キャベツ	648	25.8	11.5	1.9
27	金	ごはん	牛乳	【ふるさとこんだて】 くるまふのあげに ブロッコリーのうめこんぶあえ たまごいりひめたけじる	ぎゅうにゅう　こんぶ ぶたにく　とうふ たまご　みそ	こめ　ふ　こめこ でんぷん　こめあぶら さとう　ごま じゃがいも	キャベツ　にんじん ブロッコリー　うめぼし たまねぎ　ひめたけのこ	600	22.2	18.3	1.8
30	月	ごはん	牛乳	セルフのガパオふうライス はるさめサラダ トマトとブロッコリーのたまごスープ	ぎゅうにゅう　ぶたにく だいず　ハム　たまご	こめ　こめあぶら ごまあぶら　はるさめ さとう　じゃがいも でんぷん	しょうが　にんにく たまねぎ　にんじん ピーマン　バジル　キャベツ こまつな　トマト えのきたけ　ブロッコリー	600	24.0	17.1	2.0

一食平均エネルギー：626 Kcal　　たんぱく質：25.4 g　　脂質：18.5 g　　食塩：2.0 g

※感染症対策等のため、献立が変更になることがあります。

令和7年　6月分

学校給食こんだて表

〔明治小〕上越市教育委員会

日	曜	献立名 主食	献立名 飲み物	献立名 おかず	使用材料名 血や肉になるもの	使用材料名 熱や力になるもの	使用材料名 体の調子を整えるもの	エネルギー Kcal	たん白質 g	脂質 g	塩分 g
2	月	ツナコーンごはん	牛乳	オムレツ フレンチマカロニサラダ みそストローネ	ツナ　ぎゅうにゅう たまご　ウインナー だいず　みそ	こめ　こめあぶら さとう　マカロニ じゃがいも	たまねぎ　コーン　パセリ きゅうり　キャベツ にんじん　にんにく だいこん　トマト	598	22.3	20.4	2.0
3	火	ごはん	牛乳	ぶたにくのバーベキューソース いそマヨあえ だいこんとあつあげのみそじる	ぎゅうにゅう　ぶたにく のり　あつあげ　みそ	こめ　さとう　でんぷん ﾉﾝｴｯｸﾞﾏﾖﾈｰｽﾞ	りんご　にんにく　にんじん キャベツ　こまつな たまねぎ　だいこん えのきたけ	601	25.8	20.1	1.8
4	水	ごはん	牛乳	【かみかみ献立】 ししゃものいそべあげ だいこんのきんぴら じゃがいものみそしる	ぎゅうにゅう　ししゃも あおのり　さつまあげ あぶらあげ　みそ	こめ　こむぎこ ﾉﾝｴｯｸﾞﾏﾖﾈｰｽﾞ こめあぶら　さとう ごま　じゃがいも	だいこん　にんじん こんにゃく　たまねぎ えのきたけ　こまつな	617	22.6	19.8	1.9
5	木	ゆでちゅうかめん	牛乳	タンメンスープ こんにゃくのごまサラダ ウインナーとコーンのむしパン	ぎゅうにゅう　ぶたにく なると　ウインナー	ちゅうかめん　さとう ごまあぶら　ごま こむぎこ　ﾉﾝｴｯｸﾞﾏﾖﾈｰｽﾞ	にんじん　たまねぎ ほししいたけ　キャベツ はねぎ　もやし　こまつな こんにゃく　コーン	662	26.7	16.9	2.0
6	金	ごはん	牛乳	タラのみそマヨネーズやき きゃべつのごまこんぶあえ ごもくマーボー	ぎゅうにゅう　さわら みそ　こんぶ　ぶたにく だいず　あつあげ	こめ　ﾉﾝｴｯｸﾞﾏﾖﾈｰｽﾞ こめこ　ごま ごまあぶら　こめあぶら じゃがいも　さとう でんぷん	キャベツ　にんじん こまつな　コーン にんにく　しょうが ほししいたけ　だいこん はねぎ	633	29.2	19.7	1.7
9	月	麦ごはん	牛乳	コロコロやさいのキーマカレー かみかみだいずサラダ アセロラミルクゼリー	ぎゅうにゅう　ぶたにく だいず　あおだいず わかめ　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　こめこ ごま　さとう	しょうが　にんにく たまねぎ　にんじん だいこん　コーン キャベツ　アセロラ	673	21.6	20.0	1.9
10	火	ごはん	牛乳	ちくわのおこのみやき もずくのチャプチェ ツナじゃが	ぎゅうにゅう　ちくわ 青のり　かつおぶし ぶたにく　もずく　ツナ あつあげ	こめ　ﾉﾝｴｯｸﾞﾏﾖﾈｰｽﾞ ごまあぶら　さとう こめあぶら　じゃがいも	にんじん　たまねぎ こまつな　にんにく しめじ　はねぎ	631	24.0	20.0	1.9
11	水	あじさいごはん	牛乳	【食育の日　入梅献立】 あつやきたまご ごまずあえ けんちんじる	ぎゅうにゅう　たまご あぶらあげ　とうふ	こめ　くろまい　さとう でんぷん　だいずあぶら ごま　じゃがいも ごまあぶら	えだまめ　あかしそ きりぼしだいこん　キャベツ にんじん　こまつな だいこん　ごぼう ほししいたけ　こんにゃく はねぎ	734	23.2	18.9	2.4
12	木	ソフトめん	牛乳	ごもくあんかけスープ こくとうきなこまめ くきわかめのサラダ	ぎゅうにゅう　ぶたにく なると　いりだいず きなこ　くきわかめ	ソフトめん　ごまあぶら でんぷん　くろざとう こめあぶら	しょうが　にんじん たまねぎ　だいこん ほししいたけ　はねぎ キャベツ　こまつな　コーン	605	28.5	14.6	1.9
13	金	ごはん	牛乳	ホキからあげ オニオンソース のりずあえ とんじる	ぎゅうにゅう　ほき ホキ　のり　ぶたにく とうふ　みそ	こめ　でんぷん こめあぶら　さとう じゃがいも	たまねぎ　しょうが　もやし こまつな　にんじん　ごぼう はねぎ	591	26.7	17.5	1.8
16	月	ごはん	牛乳	ぶたにくのあおじそいため みそポテトビーンズ しおこうじスープ	ぎゅうにゅう　ぶたにく みそ　だいず　あつあげ	こめ　はるさめ こめあぶら　さとう でんぷん　じゃがいも	たまねぎ　しょうが　しそ にんじん　キャベツ こまつな	625	26.6	18.3	1.6
17	火	ごはん	牛乳	【減塩の日献立】 あつあげのごまだれがけ にんじんのツナいため めぎすのつみれじる	ぎゅうにゅう　あつあげ ツナ　めぎす　とうふ あぶらあげ　みそ	こめ　ごま　さとう でんぷん　こめあぶら	にんじん　もやし　ピーマン たまねぎ　ごぼう　はねぎ	605	26.9	20.5	1.7
18	水	コッペパン	牛乳	いちごジャム ハンバーグケチャップソースかけ キャベツとブロッコリーのソテー やさいのクリームチャウダー	ぎゅうにゅう　ぶたにく とりにく　ツナ ベーコン　だいず しろいんげんまめ	コッペパン　さとう こめあぶら　じゃがいも こめこ	いちご　たまねぎ　にんじん ブロッコリー　にんにく キャベツ　コーン　エリンギ パセリ	598	27.4	20.4	2.7
19	木	ごはん	牛乳	あまずギョーザ もやしのナムル とうふのちゅうかに	ぎゅうにゅう　ぶたにく とりにく　とうふ　みそ	こめ　こむぎこ でんぷん　こめあぶら さとう　ごまあぶら ごま	キャベツ　たまねぎ　にら しょうが　もやし　こまつな にんじん　だいこん　メンマ こんにゃく　はねぎ	632	23.2	21.4	1.8
20	金	ごはん	牛乳	さばのにはいずやき きりぼしだいこんのソースいため ぶたにくときゃべつのみそしる	ぎゅうにゅう　さば さつまあげ　あおのり ぶたにく　あぶらあげ みそ	こめ　こめあぶら	しょうが　きりぼしだいこん にんじん　ピーマン　もやし こまつな　キャベツ えのきたけ	598	28.6	18.4	1.9
23	月	ごはん	牛乳	セルフのぶたキムチどん あおのりローストポテト ごまみそこめこワンタンスープ	ぎゅうにゅう　ぶたにく だいず　みそ　あおのり なると	こめ　こめあぶら はるさめ　さとう ごまあぶら　でんぷん じゃがいも 米粉ワンタン　ごま	しょうが　たまねぎ　キムチ はねぎ　にんじん　キャベツ メンマ　こまつな	631	24.0	18.0	1.8
24	火	ごはん	牛乳	あじのうめマヨやき しらたきのつるつるいため じゃがいもといんげんのみそしる	ぎゅうにゅう　あじ みそ　ぶたにく あつあげ	こめ　さとう ﾉﾝｴｯｸﾞﾏﾖﾈｰｽﾞ　こめこ こめあぶら　でんぷん じゃがいも	うめぼし　にんじん キャベツ　しらたき　はねぎ たまねぎ　えのきたけ さやいんげん	593	27.0	18.4	1.8
25	水	アップルこめこパン	牛乳	しんじゃがとうにゅうグラタン ブロッコリーサラダ にくだんごのトマトスープ	ぎゅうにゅう　ツナ チーズ　だいず とりにく　ぶたにく	こめこパン　じゃがいも こめあぶら　こめこ でんぷん　マカロニ さとう	りんご　たまねぎ　キャベツ ブロッコリー　コーン にんにく　にんじん　しめじ トマト　パセリ	640	26.7	20.4	2.4
26	木	ゆでうどん	発酵乳(プレーン)	カレーなんばんじる いわしのカリカリやき わかめのサラダ	はっこうにゅう ぶたにく　あぶらあげ だいず　いわし　わかめ あおだいず	ゆでうどん　さとう カレールウ　でんぷん じゃがいも　こめあぶら	にんじん　たまねぎ ほししいたけ　ながねぎ こまつな　しょうが きゅうり　キャベツ	660	26.8	12.1	1.9
27	金	ごはん	牛乳	【ふるさと献立】 くるまふのあげに ブロッコリーのうめこんぶあえ かきたまみそしる	ぎゅうにゅう　こんぶ あつあげ　たまご　みそ	こめ　ふ　こめこ でんぷん　こめあぶら さとう　ごま じゃがいも	キャベツ　にんじん ブロッコリー　うめぼし たまねぎ　はねぎ	598	20.4	18.6	1.8
30	月	ごはん	牛乳	セルフのガパオふうライス はるさめサラダ トマトとブロッコリーのたまごスープ	ぎゅうにゅう　ぶたにく だいず　ハム　たまご	こめ　こめあぶら ごまあぶら　はるさめ さとう　じゃがいも でんぷん	しょうが　にんにく たまねぎ　にんじん ピーマン　バジル　キャベツ こまつな　えのきたけ トマト　ブロッコリー	600	24.0	17.1	2.0

一食平均エネルギー：625 Kcal　　たんぱく質：25.3 g　　脂質：18.6 g　　食塩：1.9 g

※感染症対策等のため、献立が変更になることがあります。

令和7年　6月分

学校給食こんだて表

〔南川小〕上越市教育委員会

日	曜	献立名 主食	献立名 飲み物	献立名 おかず	使用材料名 血や肉になるもの	使用材料名 熱や力になるもの	使用材料名 体の調子を整えるもの	エネルギー Kcal	たん白質 g	脂質 g	食塩相当量 g
2	月	ツナコーンごはん	牛乳	オムレツ フレンチマカロニサラダ みそストローネ	ツナ　ぎゅうにゅう たまご　ウインナー だいず　みそ	こめ　こめあぶら さとう　マカロニ じゃがいも	たまねぎ　コーン　パセリ きゅうり　キャベツ　にんじん にんにく　だいこん　トマト	597	22.2	20.4	2.0
3	火	ごはん	牛乳	ぶたにくのバーベキューソース いそマヨあえ だいこんとあつあげのみそしる	ぎゅうにゅう　ぶたにく のり　あつあげ　みそ	こめ　さとう　でんぷん ﾉﾝｴｯｸﾞﾏﾖﾈｰｽﾞ	りんご　にんにく　にんじん キャベツ　こまつな　たまねぎ だいこん　えのきたけ	604	25.8	20.4	1.8
4	水	【かみかみこんだて】2日～6日の歯と口の健康週間にちなんで、歯の材料となる栄養素「カルシウム」を多く含むししゃもを取り入れました。									
		ごはん	牛乳	**【かみかみこんだて】** ししゃものいそべあげ だいこんのきんぴら じゃがいもときゃべつのみそしる	ぎゅうにゅう　ししゃも あおのり　さつまあげ あぶらあげ　みそ だいず	こめ　こむぎこ ﾉﾝｴｯｸﾞﾏﾖﾈｰｽﾞ こめあぶら　さとう ごま　じゃがいも	だいこん　にんじん こんにゃく　キャベツ えのきたけ　こまつな	621	23.2	20.3	1.9
5	木	ゆでちゅうかめん	牛乳	タンメンスープ こんにゃくのごまサラダ ウインナーとコーンのむしパン	ぎゅうにゅう ぶたにく　なると ウインナー	ちゅうかめん　さとう ごまあぶら　ごま こむぎこ ﾉﾝｴｯｸﾞﾏﾖﾈｰｽﾞ	にんじん　たまねぎ ほししいたけ　キャベツ はねぎ　もやし　こまつな サラダこんにゃく　コーン	663	26.7	16.9	2.0
6	金	ごはん	牛乳	タラのみそマヨネーズやき きゃべつのごまこんぶあえ ごもくマーボー	ぎゅうにゅう　たら みそ　こんぶ　だいず ぶたにく　あつあげ	こめ　こめこ　でんぷん ノンエッグマヨネーズ ごまあぶら　こめあぶら じゃがいも　さとう　ごま	キャベツ　にんじん　こまつな コーン　にんにく　しょうが ほししいたけ　だいこん はねぎ	633	29.2	19.7	1.7
9	月	むぎごはん	牛乳	コロコロやさいのキーマカレー かみかみだいずサラダ アセロラミルクゼリー	ぎゅうにゅう　ぶたにく だいず　あおだいず わかめ　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　こめこ ごま　さとう	しょうが　にんにく　たまねぎ にんじん　だいこん　コーン キャベツ　アセロラ	678	22.0	20.2	1.9
10	火	【食育の日：入梅こんだて】入梅とは、暦の上で梅雨の始まりを意味します。梅雨の時期に咲くあじさいをイメージしたあじさいごはんを味わいます。									
		あじさいごはん	牛乳	**【食育の日：入梅（にゅうばい）こんだて】** あつやきたまご ごまずあえ　けんちんじる	ぎゅうにゅう　たまご あぶらあげ　とうふ	こめ　くろまい　ごま さとう　でんぷん じゃがいも　ごまあぶら	えだまめ　きりぼしだいこん キャベツ　にんじん　こまつな だいこん　ごぼう　はねぎ あかしそ　ほししいたけ　こんにゃく	606	23.2	18.9	2.4
11	水	ごはん	牛乳	ちくわのおこのみやき もずくのチャプチェ ツナじゃが	ぎゅうにゅう　ちくわ あおのり　かつおぶし ぶたにく　もずく ツナ　あつあげ	こめ　ﾉﾝｴｯｸﾞﾏﾖﾈｰｽﾞ ごまあぶら　さとう こめあぶら　じゃがいも	にんじん　たまねぎ こまつな　にんにく　しめじ はねぎ	631	24.0	20.0	1.9
12	木	ソフトめん	牛乳	ごもくあんかけスープ こくとうきなこまめ くきわかめのサラダ	ぎゅうにゅう　ぶたにく なると　いりだいず きなこ　くきわかめ	ソフトめん ごまあぶら　でんぷん くろざとう　こめあぶら	しょうが　にんじん　たまねぎ だいこん　ほししいたけ はねぎ　キャベツ　こまつな コーン	605	28.5	14.6	1.9
13	金	ごはん	牛乳	ホキのからあげオニオンソース のりずあえ とんじる	ぎゅうにゅう　ホキ のり　ぶたにく　とうふ みそ	こめ　でんぷん こめあぶら　さとう じゃがいも	たまねぎ　しょうが　もやし こまつな　にんじん　ごぼう はねぎ	599	27.4	17.9	1.9
16	月	ごはん	牛乳	ぶたにくのあおじそいため みそポテト しおこうじスープ	ぎゅうにゅう　ぶたにく みそ　あつあげ	こめ　はるさめ こめあぶら　さとう でんぷん　じゃがいも	たまねぎ　しょうが　にんじん キャベツ　こまつな　あおじそ	610	25.2	17.5	1.5
17	火	ごはん	牛乳	**【減塩（げんえん）の日こんだて】** あつあげのごまだれがけ にんじんのツナいため めぎすのつみれじる	ぎゅうにゅう　めぎす あつあげ　ツナ　とうふ あぶらあげ　みそ	こめ　ごま　さとう でんぷん　こめあぶら	にんじん　もやし　ピーマン たまねぎ　ごぼう　はねぎ	602	26.4	20.4	1.7
18	水	コッペパン	牛乳	いちごジャム ハンバーグケチャップソースかけ キャベツとブロッコリーのソテー やさいのクリームチャウダー	ぎゅうにゅう　ぶたにく とりにく　だいず ツナ　ベーコン しろいんげんまめ	コッペパン　さとう こめあぶら　こめこ じゃがいも	いちご　たまねぎ　にんじん ブロッコリー　にんにく キャベツ　コーン　エリンギ パセリ	598	27.4	20.4	2.7
19	木	ごはん	牛乳	あまずギョーザ もやしのナムル とうふのちゅうかに	ぎゅうにゅう　ぶたにく とりにく　とうふ みそ	こめ　こむぎこ　ごま でんぷん　こめあぶら さとう　ごまあぶら	キャベツ　たまねぎ　にら しょうが　もやし　こまつな にんじん　だいこん　メンマ こんにゃく　はねぎ	631	23.1	21.4	1.8
20	金	ごはん	牛乳	さばのにばいすやき きりぼしだいこんのソースいため ぶたにくときゃべつのみそしる	ぎゅうにゅう　さば さつまあげ　あおのり ぶたにく　あぶらあげ みそ　だいず	こめ　こめあぶら	しょうが　きりぼしだいこん にんじん　ピーマン　もやし こまつな　キャベツ えのきたけ	603	29.0	18.7	1.8
23	月	ごはん	牛乳	セルフのぶたキムチどん あおのりローストポテト ごまみそこめこワンタンスープ	ぎゅうにゅう　ぶたにく だいず　みそ あおのり　なると	こめ　こめあぶら はるさめ　さとう　ごま ごまあぶら　でんぷん じゃがいも　こめこﾜﾝﾀﾝ	しょうが　たまねぎ　キムチ はねぎ　にんじん　キャベツ メンマ　こまつな	623	23.7	17.7	1.7
24	火	ごはん	牛乳	あじのうめマヨやき しらたきのつるつるいため じゃがいもといんげんのみそしる	ぎゅうにゅう　あじ みそ　ぶたにく あつあげ　だいず	こめ　さとう　こめこ ﾉﾝｴｯｸﾞﾏﾖﾈｰｽﾞ こめあぶら　でんぷん じゃがいも	うめぼし　にんじん　キャベツ しらたき　はねぎ　たまねぎ えのきたけ　さやいんげん	600	27.6	18.8	1.8
25	水	アップルこめこパン	牛乳	しんじゃがグラタン ブロッコリーサラダ にくだんごのトマトスープ	ぎゅうにゅう　ツナ チーズ　とりにく ぶたにく	こめこパン　じゃがいも こめあぶら　こめこ でんぷん　マカロニ さとう	りんご　たまねぎ　キャベツ ブロッコリー　コーン にんにく　にんじん　しめじ トマト　パセリ	626	25.5	19.8	2.4
26	木	ゆでうどん	発酵乳（プレーン）	カレーなんばんじる いわしのカリカリやき わかめのサラダ	はっこうにゅう ぶたにく　あぶらあげ いわし　わかめ あおだいず	ゆでうどん　さとう カレールウ　でんぷん じゃがいも　こめ こめあぶら	にんじん　たまねぎ　キャベツ ほししいたけ　ながねぎ こまつな　しょうが　きゅうり	607	24.1	11.4	1.9
27	金	【ふるさとこんだて】　今月のふるさとこんだては、上越で作られた「車麩」や、郷土料理の「姫竹汁」を味わいます。									
		ごはん	牛乳	**【ふるさとこんだて】** くるまふのあげに きゅうりのうめこんぶあえ ひめたけじる	ぎゅうにゅう　こんぶ ぶたにく　とうふ　みそ	こめ　ふ　こめこ でんぷん　こめあぶら さとう　ごま じゃがいも	キャベツ　にんじん　きゅうり うめぼし　たまねぎ ひめたけのこ	591	20.3	17.2	1.6
30	月	むぎごはん	牛乳	セルフのガパオふうライス はるさめサラダ トマトとブロッコリーのたまごスープ	ぎゅうにゅう ぶたにく　だいず ハム　たまご	こめ　こめあぶら ごまあぶら　はるさめ さとう　じゃがいも でんぷん	しょうが　にんにく　たまねぎ にんじん　ピーマン　バジル キャベツ　こまつな　えのきたけ トマト　ブロッコリー	600	24.0	17.1	2.0

一食平均エネルギー：616 Kcal　　たんぱく質：25.2 g　　脂質：18.6 g　　食塩：1.9 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。