

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	ごはん	牛乳	セルフのガパオふうライスはるさめサラダ トマトとレタスのスープ	ぎゅうにゅう ぶたにく だいず ベーコン	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 エリンギ ピーマン バジル キャベツ きゅうり にんじん トマト レタス	601	22.4	16.8	2.0
3	火	ごはん	牛乳	いわしのカリカリやき もずくのチャブチェ ツナじゃが	ぎゅうにゅう いわし ぶたにく もずく ツナ あつあげ	こめ さとう じゃがいも こめパンこ ごまあぶら こめあぶら	しょうが にんじん たまねぎ しいたけ こまつな にんにく さやいんげん	629	24.2	19.6	1.4
4	水	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 もやしとあぶらあげのみそしる	ぎゅうにゅう ぶたにく のり あぶらあげ わかめ だいず みそ	こめ さとう でんぷん ノンエッグマヨネーズ	りんご にんにく にんじん キャベツ ほうれんそう たまねぎ もやし えのきたけ	600	25.2	20.4	1.9
5	木	ゆで ちゅうか めん	牛乳	タンメンスープ ちくわのおかかマヨやき こんにゃくのごまサラダ	ぎゅうにゅう ぶたにく なると ちくわ あおのり かつおぶし	ちゅうかめん ノンエッグマヨネーズ さとう ごまあぶら ごま	にんじん もやし たまねぎ キャベツ こまつな サラダこんにゃく	591	26.8	15.5	2.2
6	金	アップル こめこパン	牛乳	しんじがのとうにゅうグラタン アスパラガスサラダ にくだんごのトマトスープ	ぎゅうにゅう ツナ とうにゅう とうにゅうでつくったチーズ 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 きゅうり アスパラガス コーン にんにく にんじん しめじ トマト パセリ	612	23.9	19.0	2.4
9	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 こめあぶら さとう でんぷん じゃがいも	たまねぎ にんじん もやし しょうが しそ キャベツ こまつな	590	24.1	16.5	1.5
10	火	ごはん	牛乳	あつやきたまご きりぼしだいこんのソースいため ピリからみそしる	ぎゅうにゅう たまご さつまあげ あおのり あつあげ みそ	こめ さとう でんぷん だいずあぶら こめあぶら じゃがいも ごまあぶら	きりぼしだいこん にんじん ピーマン もやし たまねぎ えのきたけ こまつな	598	22.8	17.8	2.0
11	水	【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：入梅こんだて】 さばのごまみそやき もやしとほうれんそうのおひたし けんちんじる	ぎゅうにゅう さば みそ あぶらあげ とうふ	こめ くらまい ごま さとう じゃがいも ごまあぶら	えだまめ もやし にんじん ほうれんそう ごぼう しいたけ こんにゃく ながねぎ あかしそ	600	27.7	19.3	2.3
12	木	ソフトめん	牛乳	ミートソース くきわかめのサラダ	ぎゅうにゅう ぶたにく だいず くきわかめ	ソフトめん こめあぶら さとう ハヤシルウ こめこ	しょうが にんにく にんじん たまねぎ エリンギ トマト キャベツ きゅうり	637	27.5	16.3	1.6
13	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 マーボーじゃが	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 ノンエッグマヨネーズ 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	きゅうり キャベツ にんじん にんにく しょうが ほししいたけ たまねぎ ながねぎ にら	635	29.2	19.3	1.8
16	月	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 ながねぎ	598	27.2	18.3	1.8
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 あつあげ ツナ めぎす とうふ 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 ながねぎ	592	25.8	19.4	1.6
18	水	麦ごはん	牛乳	スパイスキーマカレー 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 きりぼしだいこん キャベツ アセロラ	677	21.9	20.1	1.9
19	木	ごはん	牛乳	あまぎょーザ 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 だいずあぶら 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 ほうれんそう にんじん にんにく メンマ	639	23.5	21.0	1.8
20	金	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 キャベツとエリンギのソテー やさいのとうにゅうクリームスープ	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 とうにゅう	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 エリンギ にんにく キャベツ コーン ブロッコリー	589	26.3	19.8	2.6
23	月	ごはん	牛乳	コロコロまめのぶたキムチいため あおのりローストポテト ごまみそワントンスープ	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 さとう でんぷん じゃがいも ワントン ごまあぶら ごま	しょうが にんにく たまねぎ キムチ にら にんじん メンマ もやし ながねぎ	615	24.6	17.3	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 三和産やさいのみそしる	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 ノンエッグマヨネーズ 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 ピーマン たまねぎ えのきたけ しいたけ	609	28.2	19.5	1.8
25	水	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 だいずあぶら マカロニ じゃがいも	たまねぎ コーン パセリ ブロッコリー キャベツ にんじん にんにく トマト	609	23.0	20.7	2.0
26	木	ゆでうどん	発酵乳 プレーン	カレーなんばんじる こくとうきなこまめ わかめのサラダ	はっこうにゅう ぶたにく なると あぶらあげ いりだいず きなこ わかめ	ゆでうどん さとう カレールウ でんぷん くろさとう こめあぶら	にんじん たまねぎ しめじ ながねぎ ほうれんそう きゅうり もやし コーン	601	24.9	10.2	1.9
27	金	ごはん	牛乳	【かみかみこんだて】 ししゃものいそべあげ くきわかめのかみかみきんぴら じゃがいものみそしる	ぎゅうにゅう ししゃも みそ あおのり くきわかめ だいず さつまあげ あぶらあげ	こめ こむぎこ ノンエッグマヨネーズ こめあぶら さとう ごま じゃがいも	にんじん ごぼうこんにゃく たまねぎ えのきたけ こまつな	622	22.2	20.1	1.9
30	月	【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、三和で作られた「きゅうり」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 あおだいず 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 もやし きゅうり うめぼし たまねぎ ひめたけのこ	602	21.4	17.9	1.7

一食平均エネルギー：612 Kcal たんぱく質：24.9 g 脂質：18.3 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。