

日 曜	献 立 名			使 用 材 料 名			エネルギー	たん白質
	主食	飲み物	お か ず	血や肉になるもの(赤)	熱や力になるもの(黄)	体の調子を整えるもの(緑)	Kcal	g
2 月	ごはん	牛乳	豚肉のバーベキューソース 磯マヨ和え もやしと油揚げのみそ汁	牛乳 豚肉 のり 油揚げ わかめ 大豆 みそ	米 砂糖 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 ほうれん草 玉ねぎ もやし えのきたけ	760	32.3
3 火	ツナコーン ごはん	牛乳	オムレツ 米粉マカロニのフレンチサラダ みそストローネ	ツナ 牛乳 卵 ウインナー 大豆 みそ	米 米油 タビオカでんぷん 砂糖 大豆油 米粉マカロニ じゃがいも	玉ねぎ コーン パセリ ブロッコリー キャベツ にんじん にんにく エリンギ トマト	773	28.2
4 水	ごはん	牛乳	【かみかみ献立】 ししやもの磯部揚げ 茎わかめのかみかみきんぴら 厚揚げのみそ汁	牛乳 ししやも 青のり 茎わかめ さつま揚げ 厚揚げ みそ 大豆	米 米粉 ノンエッグマヨネーズ 米油 砂糖 ごま じゃがいも	にんじん ごぼう こんにゃく 玉ねぎ えのきたけ 小松菜	788	28.0
5 木	ゆで中華麺	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 米粉むしパン	牛乳 豚肉 なたと 豆乳 ウインナー	中華麺 砂糖 ごま油 ごま 米粉 ノンエッグマヨネーズ	にんじん もやし 玉ねぎ にら キャベツ 小松菜 サラダこんにゃく コーン	786	31.0
6 金	ごはん	牛乳	タラのみそマヨネーズ焼き きゃべつのごまこんぶ和え マーボーじゃが	牛乳 たら みそ 昆布 豚肉 大豆 厚揚げ	米 ノンエッグマヨネーズ 米粉 ごま ごま油 米油 じゃがいも 砂糖 でんぷん	きゅうり キャベツ にんじん にんにく しょうが 干しいたけ 玉ねぎ 長ねぎ にら	800	36.1
9 月	ごはん	牛乳	【減塩の日献立】 厚揚げのごまだれがけ にんじんのツナ炒め めぎすのつみれ汁	牛乳 厚揚げ ツナ 卵 めぎす 豆腐 みそ	米 ごま 砂糖 でんぷん 米油 大豆油	にんじん もやし ピーマン コーン 玉ねぎ ごぼう 長ねぎ	757	32.6
10 火	ごはん	牛乳	コロコロ豆の豚キムチ炒め 青のりローストポテト ごまみそ米粉ワントンスープ	牛乳 豚肉 大豆 みそ 青のり なたと	米 米油 砂糖 でんぷん じゃがいも 米粉ワントン ねりごま ごま油 ごま	しょうが にんにく 玉ねぎ キムチ にら にんじん メンマ もやし 長ねぎ	773	29.8
11 水	地区各種大会（給食はありません）							
12 木	ソフト麺	牛乳	五目スープ 黒糖きなこ豆 くきわかめのサラダ	牛乳 豚肉 なたと 炒り大豆 きな粉 茎わかめ	ソフトめん ごま油 でんぷん 黒砂糖 米油 ごま	しょうが にんじん 玉ねぎ もやし 干しいたけ 長ねぎ キャベツ きゅうり	762	34.5
13 金	ごはん	牛乳	あじの梅マヨ焼き しらたきのつるつる炒め なすとじゃが芋のみそ汁	牛乳 あじ みそ 豚肉 厚揚げ 大豆	米 砂糖 ノンエッグマヨネーズ 米粉 米油 ごま油 でんぷん じゃがいも	梅干し にんじん キャベツ しらたき ピーマン 玉ねぎ えのきたけ なす 長ねぎ	761	34.4
16 月	ごはん	牛乳	ホキ唐揚げのオニオンソース のり酢あえ 豚汁	牛乳 ホキ のり 豚肉 厚揚げ みそ	米 でんぷん 米油 砂糖 じゃがいも	玉ねぎ しょうが もやし 小松菜 にんじん ごぼう こんにゃく 長ねぎ	754	32.8
17 火	玄米ごはん	牛乳	セルフのガパオ風ライス 春雨サラダ トマトとレタスのスープ	牛乳 豚肉 大豆 ベーコン	米 発芽玄米 米油 ごま油 春雨 砂糖 ごま じゃがいも でんぷん	しょうが にんにく 玉ねぎ 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	717	24.9
18 水	ごはん	牛乳	ちくわのお好み焼き もずくのチャプチェ ツナじゃが	牛乳 ちくわ 青のり かつお節 豚肉 もずく ツナ 厚揚げ	米 ノンエッグマヨネーズ ごま油 砂糖 米油 じゃがいも	にんじん 玉ねぎ 小松菜 にんにく しめじ さやいんげん	802	30.5
19 木	ゆでうどん	発酵乳(ブレイン)	カレー南蛮汁 いわしのカリカリ焼き わかめのサラダ	飲むヨーグルト スキムミルク 豚肉 なたと 油揚げ いわし わかめ 青大豆	ゆでうどん 砂糖 カレールウ でんぷん じゃがいも 米パン粉 なたね油 米油 ごま	にんじん 玉ねぎ 干しいたけ 長ねぎ ほうれん草 しょうが コーン もやし	795	30.3
20 金	地区各種大会（給食はありません）							
23 月	玄米ごはん	牛乳	スパイスキーマカレー かみかみ大豆サラダ アセロラ豆乳ミルクゼリー	牛乳 豚肉 大豆 青大豆 わかめ 豆乳	米 発芽玄米 米油 じゃがいも カレールウ 米粉 ごま 砂糖	しょうが にんにく 玉ねぎ にんじん 切干大根 キャベツ アセロラ	829	25.8
24 火	ごはん	牛乳	【ふるさと献立】 高野豆腐の揚げ煮 きゅうりの梅こんぶ和え 姫竹汁	牛乳 高野豆腐 青大豆 昆布 豚肉 豆腐 みそ	米 米粉 でんぷん 米油 砂糖 ごま じゃがいも	キャベツ きゅうり コーン 梅干し 玉ねぎ にんじん 姫たけのこ	772	27.3
25 水	ごはん	牛乳	さばの二杯酢焼き 切干大根のソース炒め 沢煮碗	牛乳 さば さつま揚げ 青のり 豚肉 かまぼこ	米 米油 春雨	しょうが 切干大根 にんじん ピーマン もやし えのきたけ たけのこ ごぼう 長ねぎ	740	33.7
26 木	ごはん	牛乳	甘酢ギョーザ もやしのナムル 豆腐の中華煮	牛乳 豚肉 鶏肉 豆腐 みそ	米 ラード 小麦粉 大豆油 でんぷん 米油 砂糖 ごま油 ごま	キャベツ 玉ねぎ にら しょうが もやし ほうれん草 にんじん にんにく メンマ	822	29.2
27 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 アスパラの豆乳クリームスープ	牛乳 豚肉 鶏肉 だいず 大豆たんぱく 豆乳 粒状大豆たんぱく ツナ ベーコン 白いんげん豆	コッペパン いちごジャム 砂糖 ラード 米油 じゃがいも 米粉	いちご 玉ねぎ にんじん エリンギ にんにく キャベツ コーン アスパラガス	764	32.7
30 月	ごはん	牛乳	豚肉の青じそ炒め みそポテト 塩こうじスープ	牛乳 豚肉 みそ 厚揚げ かまぼこ	米 米油 砂糖 でんぷん じゃがいも	玉ねぎ にんじん もやし しょうが しそ キャベツ ほうれん草	729	28.6

一食平均エネルギー：773 Kcal

たんぱく質：30.7 g

脂質：21.4 g

食塩：2.4 g

ふるさとこんだて

24日

●ひめたけじる 上越地域の里山では、「根曲がりだけ」という品種の細長いたけのこがとれます。「ひめたけ」という名前で昔から初夏の味覚として親しまれています。春にたくさんとれたひめたけは、びんづめにして家庭の保存食にする習慣があります。