

日	曜	献立名		使用材料名			エネルギー Kcal	たんぱく質 g	脂質 g	塩分 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
9	木	ごはん	牛乳	とりにくのレモンソースがけ きりぼしだいこんのごまずあえ もやしのみそしる	ぎゅうにゅう とりにく あぶらあげ わかめ だい ず みそ	こめ こめこ でんぷん さとう ごま	しょうが にんにく レモン き りぼしだいこん キャベツ こま つな コーン にんじん えの き たけ たまねぎ もやし	597	24.5	18.9	1.9
10	金	わかめごはん	牛乳	【ふるさと献立：お花見】 あつあげのあまみそやき こんぶあえ こめだんごいりおはなみのつべい じる	わかめ ぎゅうにゅう あ つあげ みそ こんぶ か まぼこ	こめ ごま さとう じゃ が いも こめだんご でん ぷん	キャベツ にんじん こまつな だいこん ほししいたけ こん にやく たけのこ はねぎ	589	19.8	13.8	2.0
13	月	コーンごはん	牛乳	【食育の日献立：みんなで楽しく 食べよう】 ハンバーグオニオンソース おはなばたけサラダ ミネストローネ	ぎゅうにゅう ぶたにく とりにく だいず ウイン ナー だいず	こめ こめあぶら さとう でんぷん マカロニ じゃ が いも	コーン たまねぎ りんご キャ ベツ きゅうり にんじん にん にやく しめじ かぶ トマト	612	22.6	16.6	2.1
14	火	ごはん	牛乳	【減塩の日献立】 ホキのやくみソースがけ キャベツのごまみそあえ うちまめいりけんちんじる	ぎゅうにゅう ほき みそ うちまめ とうふ	こめ でんぷん こめあぶ ら さとう ごま じゃが いも こめあぶら	ながねぎ キャベツ こまつな にんじん ごぼう だいこん し めじ	602	24.8	18.4	1.8
15	水	麦ごはん	牛乳	ポークカレー こんにやくとわかめのサラダ お いわいデザート	ぎゅうにゅう ぶたにく 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 さとう	しょうが にんにく たまねぎ にんじん しめじ こまつな キャベツ こんにやく いちご	695	22.9	22.0	1.7
16	木	ひやめしごはん	牛乳	しょうゆラーメンスープ めぎすのこめこあげ あおだいずサラダ	ぎゅうにゅう ぶたにく なると めぎす あおだい ず	ちゅうかめん こめこ こ めあぶら	メンマ にんじん たまねぎ も やし ながねぎ しょうが コー ン キャベツ こまつな	582	30.3	15.8	2.1
17	金	ごはん	牛乳	ぶたにくとあつあげのみそ ケチャップいため ブロッコリーのサラダ もずくのみそしる	ぎゅうにゅう ぶたにく あつあげ みそ もずく あぶらあげ だいず	こめ こめあぶら さとう ごま じゃがいも	にんにく たまねぎ ブロッコ リー キャベツ コーン にんじ ん だいこん えのきたけ	611	26.0	19.6	1.9
20	月	ごはん	牛乳	ごまみそだれあげギョーザ はるさめサラダ ちゅうかスープ	ぎゅうにゅう ぶたにく とりにく みそ とうふ なると	こめ こむぎこ でんぷん こめあぶら さとう ごま はるさめ ごまあぶら	キャベツ たまねぎ いら しょ うが もやし にんじん こまつ な えのきたけ ながねぎ	611	20.7	18.9	1.8
21	火	ごはん	牛乳	ちくわのゆかりマヨやき ツナあえ はるやさいのとんじる	ぎゅうにゅう ちくわ ツ ナ ぶたにく とうふ だ いず みそ	こめ ノエグマヨネズ ごま じゃがいも	あかしそ キャベツ にんじん こまつな たまねぎ ごぼう か ぶ かぶのは	609	24.5	19.0	2.0
22	水	ソフトめん	牛乳	オムレツ とうなとマカロニのソテー とうにゅうクリームシチュー	ぎゅうにゅう たまご ツ ナ とりにく しろういんげ んまめ とうにゅう	こめこパン さとう マカ ロニ こめあぶら じゃが いも こめこ	りんご にんじん にんにく と うな キャベツ たまねぎ ブ ロッコリー しめじ	606	29.2	20.7	2.2
23	木	ソフトめん	牛乳	わふうじる あおのりポテトビーンズ うめおかかあえ	ぎゅうにゅう とりにく あぶらあげ わかめ いり だいず あおのり かつお ぶし	ソフトめん こめあぶら じゃがいも さとう	ごぼう にんじん たまねぎ え のきたけ もやし キャベツ こ まつな うめぼし	591	28.1	15.2	2.0
24	金	ごはん	牛乳	さばのにはいすやき きわかめのきんぴら とりだんごのごまみそしる	ぎゅうにゅう さば くき わかめ さつまあげ とり にく ぶたにく だいず みそ	こめ じゃがいも こめあ ぶら さとう ごま	しょうが にんじん ごぼう た まねぎ だいこん こまつな	620	27.0	19.0	2.0
27	月	ごはん	牛乳	セルフのツナたまごそぼろどん びざふうみチーズポテト はるキャベツのみそしる	のむヨーグルト たまご ツナ だいず チーズ あ いも	こめ さとう でんぷん こめあぶら ごま じゃが いも	たまねぎ えのきたけ はねぎ にんにく にんじん キャベツ こまつな	611	23.9	15.0	1.9
28	火	ごはん	牛乳	ししゃものカレーやき のりたくあえ にくじゃが	ぎゅうにゅう ししゃも のり ぶたにく あつあげ	こめ ノエグマヨネズ じゃ が いも こめあぶら さと う	こまつな キャベツ にんじん たくあん たまねぎ こんにやく	615	24.7	19.3	1.8
30	木	ごはん	牛乳	さわらのおこのみやきふうみ だいずとひじきのいりに わかめとしんたまねぎのみそしる	ぎゅうにゅう さわら か つおぶし あおのり だい ず ひじき さつまあげ あぶらあげ わかめ みそ	こめ ノエグマヨネズ こめ あぶら さとう じゃがい も	にんじん こんにやく たまねぎ	616	26.8	19.5	2.0

一食平均エネルギー：611 Kcal

たんぱく質：25.1 g

脂質：18.1 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。

食育の日 食べることを通じて様々なことを学ぼう

今年度の食育の日は「食育ピトグラム」をもとに、毎月、食事の大切さや健康について紹介します。

ふるさと献立

上越の郷土料理や特産物を取り入れた献立です。

減塩の日

減塩のポイントや減塩の良さを給食を通して紹介します。