

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		
4 火	ごはん	牛乳	高野豆腐と鶏肉の揚げ煮 のり酢あえ みそワタンスープ	牛乳 鶏肉 高野豆腐 のり なると わかめ 味噌	米 でん粉 米油 砂糖 ワタナン	長ねぎ にんじん キャベツ ほうれん草 たまねぎ メンマ 白菜	812	28.8
5 水	ごはん	牛乳	さばのみそ煮 ひじきとコーンのごまあえ 沢煮椀	牛乳 鯖 味噌 ひじき 豚肉 糸かまぼこ	米 砂糖 ごま油 ごま	だいこん しょうが キャベツ にんじん ホールコーン しらたき 切干大根 えのきたけ さやえんどう	749	33.7
6 木	コッペパン	牛乳	「減塩の日」 セルフのチリコンカンサンド ブロッコリーとツナのサラダ 白菜ポトフ	牛乳 豚肉 大豆 青大豆 いんげん豆 金時豆 ツナ ウインナー	パン 米油 パン粉 じゃがいも	たまねぎ ピーマン トマトピューレ にんじん キャベツ ブロッコリー 白菜	736	34.8
7 金	ごはん	牛乳	めぎすの薬味ソースがけ キャベツと水菜のたくあんあえ さつま豚汁	牛乳 めぎす(魚卵) 豚肉 豆腐 大豆 味噌	米 米粉 米油 砂糖 さつまいも	しょうが 長ねぎ キャベツ もやし 水菜 たくあん にんじん たまねぎ だいこん ごぼう	743	29.5
10 月	こめ粉麵	牛乳	和風汁 肉詰めいなり れんこんのツナマヨあえ	牛乳 なると わかめ 油揚げ 豚肉 鶏肉 大豆 ツナ	米粉麵 小麦粉 でん粉 砂糖 ノンエッグマヨネーズ	にんじん たまねぎ 白菜 えのきたけ 長ねぎ れんこん キャベツ ほうれん草	774	31.8
11 火	麦ごはん	牛乳	秋味チキンカレー キャベツとハムのレモン麺サラダ	牛乳 鶏肉 大豆 ハム	米 精麦 米油 じゃがいも さつまいも カレールー 米粉のカレールウ	にんにく しょうが たまねぎ にんじん しめじ キャベツ ブロッコリー ホールコーン レモン汁	801	25.6
12 水	ごはん	牛乳	厚焼き玉子 大根の五目炒め 里芋となめこのみそ汁	牛乳 卵 豚肉 さつま揚げ 厚揚げ わかめ 大豆 味噌	米 砂糖 米油 里いも	しょうが にんじん だいこん メンマ さやいんげん 白菜 なめこ 長ねぎ	737	28.9
13 木	ごはん	牛乳	ぎょうざ ほうれん草の中華風サラダ かんづり麻婆豆腐	牛乳 豚肉 鶏肉 大豆 豆腐 米みそ	米 ラード 小麦粉 大豆油 砂糖 春雨 ごま油 米油 でん粉	キャベツ なら しょうが にんじん ほうれん草 にんにく たまねぎ 長ねぎ ゆず	787	29.0
14 金	さつまいも ごはん	牛乳	【ふるさと献立 上越産さつまいも】 さわらの一味麺焼き ごまあえ 大根と上越車麩のみそ汁	牛乳 さわら 厚揚げ 大豆 味噌	米 さつまいも ごま 砂糖 麩	しょうが ほうれん草 もやし にんじん だいこん たまねぎ しめじ 長ねぎ	749	34.7
17 月	ゆでうどん	牛乳	キムチスープ ローストおさつ 切り干し大根とツナのナムル	はっこう乳 脱脂粉乳 豚肉 豆腐 こんぶ 味噌 ツナ	うどん 砂糖 米油 さつまいもスティック ごま油	にんにく しょうが にんじん たまねぎ しめじ 白菜 だいこん 長ねぎ なら 切干大根 ほうれん草	755	26.0
18 火	ごはん	牛乳	ハンバーグのおろしソース なめたけあえ 厚揚げともずくのみそ汁	牛乳 鶏肉 豚肉 大豆たんぱく 厚揚げ もずく 大豆 味噌	米 ラード 砂糖 でん粉 じゃがいも	だいこん にんじん もやし ほうれん草 なめたけ たまねぎ	758	29.4
19 水	ごはん	牛乳	ししゃものカレーマヨ焼き れんこんのシャキシャキ炒め 水菜のみそかき卵汁	牛乳 ししゃも(魚卵) 豚肉 ちくわ 豆腐 卵 大豆 味噌	米 ノンエッグマヨネーズ 米油 砂糖	にんじん れんこん こんにやく さやいんげん だいこん たまねぎ えのきたけ 水菜	759	32.6
20 木	米粉のアップルチップ	牛乳	上越産大豆入りコロッケ ブロッコリーのサラダ 秋野菜と肉団子の具だくさんスープ	牛乳 大豆 豚肉 鶏肉 大豆たんぱく	こめ粉パン じゃがいも パン粉 小麦粉 米油 でん粉 水あめ	りんご もやし ブロッコリー にんじん ホールコーン たまねぎ だいこん 白菜 しめじ	767	29.3
21 金	ごはん	牛乳	【食育の日 岩手県】 鮭の南部(ごま)焼き 三陸産わかめのきんぴら いものこ汁	牛乳 銀鮭 さつま揚げ 茎わかめ 鶏肉 厚揚げ	米 ごま(白・黒) 米油 砂糖 里いも ごま油	しょうが にんじん こんにやく メンマ 白菜 干しいたけ 長ねぎ	748	31.8
25 火	麦ごはん	牛乳	きのこの米粉ハヤシライス こんにやくと海藻のツナサラダ ヨーグルト	牛乳 豚肉 ひじき 茎わかめ 刻み昆布 ツナ ヨーグルト 脱脂粉乳 ゼラチン	米 精麦 米油 じゃがいも ハヤシルウ 米粉 ごま油 砂糖	しょうが にんにく たまねぎ にんじん しめじ エリンギ セロリー トマトピューレ トマト こんにやく キャベツ ホールコーン	794	27.4
26 水	ごはん	牛乳	いわしのカリカリ焼き コーンおひたし おでん	牛乳 いわし(魚卵) 厚揚げ ちくわ	米 じゃがいも 米粉 水あめ なたね油 米油 ごま油 里いも	しょうが キャベツ にんじん ほうれん草 ホールコーン だいこん こんにやく	747	27.2
27 木	ごはん	牛乳	ホッケのカレーてり焼き ごまこんぶあえ すき焼き煮	牛乳 ほっけ 昆布 豚肉 焼き豆腐	米 ごま 米油 麩 砂糖	しょうが にんじん もやし ほうれん草 白菜 しらたき えのきたけ 長ねぎ	745	37.3
28 金	ごはん	牛乳	鶏肉ののり塩から揚げ ちくわとしらたきのつつる炒め 大根と打ち豆のみそ汁	牛乳 鶏肉 青のり ちくわ 厚揚げ 打ち豆 大豆 味噌	米 米粉 でん粉 米油 じゃがいも	にんにく にんじん キャベツ しらたき ほうれん草 だいこん 長ねぎ	854	32.4

一食平均エネルギー：768 Kcal

たんぱく質：30.6 g

脂質：20.8 g

食塩：2.5 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。

【食育の日献立:岩手県】

魚にごまをかけて焼いた「南部焼き」、三陸産の茎わかめを使った「きんぴら」、郷土料理の「いものこ汁」を味わいます。

【ふるさと献立:さつまいも】

上越産のさつまいもを、「さつまいもごはん」で味わいます。

どうぞお楽しみに！！



上越市食育推進
キャラクター
もぐもぐジョッピー