

| 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 | | |
| 2 | 月 | <small>ゆで中華麺</small> 牛乳 | 【食育の日 和歌山県】 とんこつしょうゆラーメン (和歌山ラーメン) はるまき みかんのサラダ | 牛乳 豚肉 なた わかめ ゼラチン | 中華めん 米油 春雨 小麦粉 米粉 砂糖 | にんにく しょうが メンマ たまねぎ にんじん もやし 長ねぎ キャベツ みかん 干しいたけ ブロッコリー | 818 | 29.8 |
| 3 | 火 | ごはん | 【卒業お祝い献立】 花型ハンバーグ マスタードソース いろどりあえ お祝いすまし汁 チョコクレープ | 牛乳 鶏肉 豚肉 大豆 お祝いなた 豆腐 豆乳 | 米 豚脂 砂糖 米粉 でん粉 ごま油 大豆油 でんぷん ココアパウダー | 玉ねぎ トマト にんにく にんじん キャベツ コーン ほうれん草 こんにやく えのきたけ 長ねぎ しょうが | 781 | 27.5 |
| 4 | 水 | ごはん | さばのしょうが煮 ごま酢あえ もずくのみそ汁 | 牛乳 鯖 厚揚げ もずく 大豆 味噌 | 米 砂糖 ごま じゃがいも | だいこん しょうが にんじん もやし ほうれん草 たまねぎ 長ねぎ | 762 | 33.7 |
| 5 | 木 | <small>コッペパン (小麦)</small> 牛乳 | セルフの和風サラダパン オムレツ かぶとチキンの豆乳シチュー | 牛乳 卵 鶏肉 白いんげん豆 豆乳 | パン でん粉 ノンエッグマヨネーズ 砂糖 米油 米粉 じゃがいも | にんじん キャベツ たくあん たまねぎ かぶ | 739 | 30.7 |
| 6 | 金 | ごはん | 厚揚げとキャベツのみそ炒め のり塩ポテト 春雨スープ | 牛乳 豚肉 厚揚げ 味噌 青のり 糸かまぼこ | 米 米油 でん粉 じゃがいも 春雨 ごま油 | しょうが にんじん キャベツ しめじ もやし 長ねぎ | 728 | 26.2 |
| 9 | 月 | <small>ソフト麺</small> 牛乳 | 麻婆スープ ぎょうざ ほうれん草の中華風サラダ | 牛乳 豚肉 豆腐 味噌 鶏肉 大豆 | ソフトめん 米油 砂糖 でん粉 ごま油 豚脂 小麦粉 大豆油 春雨 | しょうが にんにく たまねぎ にんじん メンマ なら キャベツ 玉ねぎ ほうれん草 | 780 | 33.2 |
| 10 | 火 | ごはん | 鯖の香り照り焼き たくあんごま炒め 鶏肉のすきやき | 牛乳 さわら 油揚げ 鶏肉 焼き豆腐 | 米 ごま油 砂糖 ごま 米油 | にんにく にんじん キャベツ たくあん たまねぎ はくさい えのきたけ しらたき 長ねぎ | 808 | 35.7 |
| 11 | 水 | 🎓卒業式・給食なし🎓 | | | | | | |
| 12 | 木 | ごはん | 【ふるさと献立】 バジル塩こうじチキン いそマヨあえ めぎすのつみれ汁 ヨーグルト | 牛乳 鶏肉 のり めぎすつみれ 豆腐 味噌 ヨーグルト 脱脂粉乳 ゼラチン | 米 ノンエッグマヨネーズ 砂糖 | にんじん もやし ほうれん草 だいこん たまねぎ こんにやく ごぼう 長ねぎ | 760 | 36.8 |
| 13 | 金 | ごはん | ホキのレモンソースかけ 昆布あえ みそワタンスープ | 牛乳 ホキ 昆布 豚肉 なた 味噌 | 米 でん粉 米油 砂糖 ワタタン ごま油 | レモン汁 キャベツ ほうれん草 コーン にんじん たまねぎ メンマ 干しいたけ なら | 768 | 31.9 |
| 16 | 月 | <small>ゆでうどん</small> 牛乳 | 【減塩の日献立】 かきたま汁 いわしのカリカリ焼き さっぱりツナおひたし | 牛乳 豚肉 油揚げ 卵 昆布 いわし ツナ | うどん でん粉 米粉 じゃがいも 水あめ なたね油 米油 砂糖 | にんじん たまねぎ えのきたけ 長ねぎ しょうが キャベツ ほうれん草 レモン汁 | 810 | 34.8 |
| 17 | 火 | ごはん | コーン焼売 茎わかめの中華サラダ 家常(ジャージャン)豆腐 | 牛乳 たら 豆腐 茎わかめ 豚肉 大豆 厚揚げ 味噌 | 米 でん粉 パン粉 豚脂 小麦粉 砂糖 ごま油 米油 | コーン キャベツ こんにやく しょうが にんにく にんじん メンマ たまねぎ 長ねぎ なら | 798 | 30.7 |
| 18 | 水 | ごはん | 豚肉と高野豆腐の揚げ煮 ごまゆかりあえ じゃがいもとわかめのみそ汁 | 脱脂粉乳 豚肉 高野豆腐 油揚げ わかめ 大豆 味噌 | 米 砂糖 でん粉 米粉 米油 ごま じゃがいも | もやし キャベツ にんじん ゆかり粉 だいこん 長ねぎ | 749 | 27.8 |
| 19 | 木 | <small>アップルチップ パン(小麦)</small> 牛乳 | じゃがいもの 豆乳シュレッドやき ブロッコリーのサラダ ABCスープ | 牛乳 豚肉 大豆 豆乳シュレッド ウインナー | パン 米油 じゃがいも 砂糖 マカロニ | りんご にんにく たまねぎ トマト にんじん キャベツ ブロッコリー えのきたけ ほうれん草 | 751 | 29.8 |
| 23 | 月 | ごはん | ハヤシライス こんにやくとツナのサラダ | 牛乳 豚肉 白いんげん豆 ツナ | 米 米油 じゃがいも ハヤシルウ 砂糖 | しょうが にんにく たまねぎ にんじん エリンギ トマト キャベツ こんにやく コーン | 762 | 26.1 |
| 24 | 火 | ごはん | さばのカレー焼き しらたきのつるつる炒め 五目もずくスープ | 牛乳 鯖 豚肉 厚揚げ 糸かまぼこ もずく | 米 米油 ごま油 | しょうが たまねぎ にんじん しらたき キャベツ しめじ はくさい 長ねぎ | 735 | 34.8 |

一食平均エネルギー：770 Kcal

たんぱく質：31.3 g

脂質：21.5 g

食塩：2.4 g

* 献立は、食材の入荷状況やO157・ノロウイルス対策のため変更する場合があります。

【食育の日献立：給食で日本を旅しよう～和歌山県～】

和歌山ラーメンは、和歌山県北部の紀ノ川周辺で広まったと言われる、とんこつしょうゆラーメンで、かまぼこが入るのが特徴です。戦後の屋台文化の中で親しまれ、地元中華そばとして根付いてきました。今では県を代表するご当地ラーメンとして全国に知られています。

そしてみかんは、和歌山県が全国トップクラスの生産量を誇る特産物です。紀伊半島の土地は、1年を通して温暖で雨が少なく、日当たりの多い斜面が多く、柑橘類の栽培にとても適しています。このような自然の恵みが甘くて香りのよいみかんを育てています。



上越市食育推進キャラクター
「もくもくジョッピー」