

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		
1月	ごはん	牛乳	厚揚げとキャベツのみそ炒め 青のりポテト たけのことレタスのスープ	牛乳 豚肉 厚揚げ 味噌 青のり ベーコン 糸かまぼこ	米 米油 でん粉 じゃがいも ごま油	しょうが にんじん キャベツ たまねぎ たけのこ しめじ レタス	742	28.8
2火	ごはん	牛乳	さばの二杯酢焼き もやしと青大豆のゆかりあえ 塩肉じゃが	牛乳 鯖 青大豆 豚肉 厚揚げ	米 じゃがいも 米油 砂糖	もやし にんじん きゅうり ゆかり粉 にんにく たまねぎ さやいんげん	803	37.0
3水	麦ごはん	牛乳	ごろごろ野菜カレー アスパラのグリーンサラダ きなこまめ	牛乳 豚肉 大豆 きなこ	米 精麦 米油 カレーパウダー 砂糖	しょうが にんにく たまねぎ にんじん エリンギ アスパラガス キャベツ ブロッコリー	826	31.1
4木	コッペパン	牛乳	焼きメンチカツ コーンスローサラダ 卵とほうれん草のスープ	牛乳 鶏肉 豚肉 大豆 糸かまぼこ 卵	パン 豚脂 米粉 なたね油 砂糖 ノンエッグマヨネーズ でん粉 ごま油	たまねぎ キャベツ きゅうり にんじん コーン えのきたけ メンマ ほうれん草	778	31.4
5金	ごはん	牛乳	<b>【食育の日～よくかんで食べよう～】</b> たらと大豆の和風がらめ ブロッコリーのごま風味あえ 切干大根と新じゃがのみそ汁	発酵乳 たら 大豆 青のり 厚揚げ 味噌	米 砂糖 でん粉 コーンフラワー 米粉 米油 ごま ごま油 じゃがいも	にんじん ブロッコリー もやし たまねぎ 切干大根 長ねぎ	773	29.5
8月	ソフト麺	牛乳	キムチスープ ポークしゅうまい わかめとこんにゃくのサラダ	牛乳 豚肉 豆腐 味噌 鶏肉 大豆 わかめ	ソフトめん 米油 パン粉 でん粉 砂糖 小麦粉 水あめ ごま油	しょうが にんじん たまねぎ メンマ キムチ はくさい だいこん 長ねぎ コーン こんにゃく きゅうり	791	34.1
9火	地区大会・給食なし							
10水	地区大会・給食なし							
11木	ごはん	牛乳	<b>【減塩の日】</b> 焼き鮭のさっぱりレモン醤油 こんぶあえ スタミナ具沢山豚汁	牛乳 銀鮭 昆布 豚肉 豆腐 味噌	米 砂糖 米油 じゃがいも	レモン汁 にんじん もやし ほうれん草 にんにく たまねぎ こんにゃく にら	743	34.7
12金	ごはん	牛乳	ししゃもの青のりフライ 茎わかめとメンマのきんぴら けんちん汁	牛乳 ししゃも 青のり 豚肉 茎わかめ 豆腐 さつま揚げ 打ち豆	米 小麦粉 パン粉 米油 砂糖 じゃがいも ごま油	にんじん メンマ さやいんげん ごぼう 干しいたけ こんにゃく 長ねぎ	806	30.3
15月	ごはん	牛乳	<b>【大会応援&amp;ふるさと献立】</b> タレカツ 上越産キャベツのたくあんあえ たけのこ汁(ツナ入り)	牛乳 豚肉 大豆 ツナ 豆腐 味噌	米 パン粉 小麦粉 米油 砂糖 じゃがいも	キャベツ きゅうり にんじん たくあん たまねぎ たけのこ 長ねぎ	790	29.1
16火	地区大会・給食なし							
17水	地区大会・給食なし							
18木	米粉のアップルチップパン	牛乳	オムレツの赤ワインソース ほうれん草とコーンのソテー ミートボールと リボンパスタのスープ	牛乳 卵 ベーコン 鶏肉 豚肉 大豆	こめ粉パン でん粉 砂糖 米油 じゃがいも マカロニ	りんご にんじん しめじ ほうれん草 コーン たまねぎ	793	35.9
19金	地区大会・給食なし							
22月	うどん	牛乳	ちゃんぽんスープ いわしのカリカリ焼き 切り干し大根のナムル	牛乳 豚肉 なんと いわし(魚卵)	うどん 米油 米粉 じゃがいも 水あめ なたね油 砂糖 ごま油	しょうが にんじん たまねぎ キャベツ メンマ 長ねぎ 切干大根 ほうれん草 コーン	799	32.1
23火	ごはん	牛乳	笹かまのカレーマヨ焼き キャベツと春雨のソテー いももち汁	牛乳 笹かまぼこ 豚肉 厚揚げ	米 ノンエッグマヨネーズ 春雨 米油 ごま油 じゃがいも でん粉	にんじん キャベツ たまねぎ ほうれん草 長ねぎ	779	28.3
24水	ごはん	牛乳	いかの唐揚げ なめたけあえ 五目みそ汁	牛乳 いか 豚肉 豆腐 味噌	米 でん粉 米粉 米油 じゃがいも	しょうが にんじん もやし ほうれん草 なめたけ たまねぎ ごぼう 長ねぎ	739	33.3
25木	ごはん	牛乳	あじの梅みそ焼き ごぼうのごまネーズサラダ わかめスープ	牛乳 あじ 味噌 豆腐 わかめ	米 砂糖 ノンエッグマヨネーズ ごま じゃがいも	ねり梅 ごぼう にんじん ほうれん草 コーン たまねぎ 長ねぎ	741	32.0
26金	ごはん	牛乳	厚揚げのお好みソースやき 磯あえ 新じゃがともずくのみそ汁 日向夏ゼリー	牛乳 厚揚げ 青のり のり もずく 大豆 味噌	米 砂糖 ノンエッグマヨネーズ じゃがいも 日向夏ゼリー	もやし にんじん ほうれん草 たまねぎ えのきたけ 日向夏	771	27.9
29月	中華麺	牛乳	塩こうじラーメンスープ ぎょうざ ほうれん草の中華風サラダ	牛乳 豚肉 なんと わかめ 鶏肉 大豆	中華めん 米油 ラード 小麦粉 大豆油 砂糖 春雨 ごま油	しょうが にんじん たまねぎ メンマ コーン 長ねぎ キャベツ にら ほうれん草	776	30.9
30火	ごはん	牛乳	ホキのからあげ玉ねぎソース 青大豆とひじきの炒り煮 上越産キャベツのみそ汁	牛乳 ホキ 豚肉 ひじき 青大豆 厚揚げ 大豆 味噌	米 でん粉 米油 ごま油 砂糖	にんにく たまねぎ にんじん こんにゃく キャベツ ほうれん草	800	34.8

一食平均エネルギー：779 Kcal

たんぱく質：31.8 g

脂質：21.0 g

食塩：2.5 g

**\* 献立は、食材の入荷状況やO-157・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～食育ピクトグラム よくかんで食べよう～】**  
 今月のテーマは「よくかんで食べよう」です。大豆や切干大根等、意識してかんで欲しい食材をとり入れました。  
 6月は、その他にも「減塩の日」、「大会応援&ふるさと献立」を実施します。どうぞお楽しみに!



上越市食育推進キャラクター  
「もくちゅジョッピー」