

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		
3	月	ごはん	牛乳	セルフのツナビビンバ ローストポテト ちゅうかスープ	牛乳 ツナ ひじき なると	ごはん 米油 さとう ごま油 じゃがいも	にんにく しらたき 切干大根 にんじん ほうれん草 もやし たまねぎ キャベツ メンマ 長ねぎ	636	21.3
4	火	こめこの アップルパン	牛乳	オムレツのラタトゥイユソース ビーンズサラダ かぼちゃのとうにゅうスープ	牛乳 卵 青大豆 ベーコン いんげん豆 豆乳	こめ粉パン でんぷん さとう 大豆油 オリーブ油 ごま油 じゃがいも	りんご にんにく たまねぎ ズッキーニ なす トマト コーン キャベツ ブロッコリー かぼちゃ にんじん パセリ	654	27.9
5	水	ゆでちゅうかめん	はっこう乳 マスカット味	とんこつみそラーメン いわしのカリカリフライ ちゅうかあえ	発酵乳 (マスカット味) 豚肉 なると みそ いわし	中華めん 米油 ごま 油 さとう でんぷん じゃがいも 玄米 植物油脂 ごま	しょうが にんにく たまねぎ にんじん メンマ コーン 長ねぎ きゅうり もやし	614	26.4
6	木	ごはん	牛乳	さばのソースやき キャベツのいそマヨあえ スタミナとんじる	牛乳 さば みそ のり 豚肉 豆腐	ごはん さとう 米油 ノンエッグマヨネーズ じゃがいも	しょうが きゅうり キャベツ にんじん にんにく たまねぎ ごぼう にはら	662	27.9
7	金	ごはん	牛乳	☆ <b>たなばた こんだて</b> ☆ ほしのハンバーグ コールスローサラダ あまのがわスープ たなばたゼリー	牛乳 鶏肉 豚肉 かまぼこ 豆腐	ごはん じゃがいも でんぷん さとう 米油 ラード そうめん	たまねぎ キャベツ にんじん コーン かぼちゃ にんにく しょうが レモン ぶどう みかん 寒天	625	20.4
10	月	ごはん	牛乳	チンジャオロースー ガーリックポテト とうふスープ	牛乳 豚肉 豆腐 かまぼこ	ごはん 春雨 米油 さとう でんぷん じゃがいも オリーブ 油 ごま油	しょうが たけのこ ピーマン 赤ピーマン にんにく にんじん たまねぎ 長ねぎ	602	22.0
11	火	ごはん	牛乳	<b>【ほうほんの日 こんだて】</b> いかのしおからあげ ゆかりあえ あげなすのみそしる	牛乳 いか 厚揚げ みそ	ごはん さとう 米粉 でんぷん 米油	にんにく もやし キャベツ きゅうり 赤じそ にんじん たまねぎ なす きやいんげん	627	25.8
12	水	ソフトめん	牛乳	フレッシュトマトのミートソース カミカミサラダ	牛乳 豚肉 大豆 くきわかめ	ソフトめん 米油 ハヤシルウ 米粉 ごま	しょうが にんにく にんじん たまねぎ しめじ トマト もやし きゅうり コーン	674	27.1
13	木	ごはん	牛乳	さめのカレーやき きりぼしだいこんのうまからいため さわにわん	牛乳 さめ ハム 豚肉 豆腐	ごはん 米油 ノンエッグマヨネーズ	しょうが たまねぎ にんじん 切干大根 キャベツ えのきたけ たけのこ ごぼう 長ねぎ	603	25.8
14	金	ごはん	牛乳	あつあげのチリソースがけ こんぶあえ なつとんじる	牛乳 厚揚げ こんぶ 豚肉 豆腐 大豆 みそ	ごはん ごま油 さとう じゃがいも	しょうが 長ねぎ キャベツ ほうれん草 にんじん たまねぎ とうがん こんにやく	618	24.9
18	火	ごはん	牛乳	おおきなコーンしゅうまい じゃがいもとズッキーニのソテー たまごスープ	牛乳 すけとうだら 豆腐 ベーコン 卵 かまぼこ	ごはん パン粉 小麦粉 ラード でんぷん さとう じゃがいも 米油 ごま油	とうもろこし にんじん キャベツ ズッキーニ たまねぎ えのきたけ 長ねぎ	602	21.1
19	水	ごはん	牛乳	<b>【しょくいくの日 おきなわけん】</b> セルフのとろけるとうにゅういりタコライス マカロニサラダ もずくのみそしる	牛乳 豚肉 大豆 豆乳 もずく 豆腐 みそ	ごはん 米油 さとう マカロニ	にんにく しょうが たまねぎ にんじん キャベツ きゅうり えのきたけ 長ねぎ	628	22.3
20	木	むぎごはん	牛乳	<b>【ふるさとこんだて】</b> なつやさいカレー こんにやくサラダ えだまめ	牛乳 豚肉 大豆	ごはん 大麦 米油 じゃがいも カレールウ	にんにく しょうが たまねぎ にんじん かぼちゃ なす トマト キャベツ きゅうり こんにやく コーン えだまめ	668	21.9
21	金	ごはん	牛乳	すぶた しおナムル ごもくスープ	牛乳 豚肉 わかめ 豆腐	ごはん でんぷん じゃがいも 米油 さとう ごま油	しょうが にんじん たまねぎ ピーマン もやし ほうれん草 メンマ 長ねぎ	626	22.5
24	月	むぎごはん	牛乳	ハヤシルウ ひじきサラダ	牛乳 豚肉 ひじき	ごはん 大麦 米油 じゃがいも さとう ハヤシルウ	にんにく しょうが にんじん たまねぎ エリンギ トマト キャベツ コーン	639	20.1
25	火	ごはん	牛乳	しろみぎかなとだいのちりソース ぶりからきゅうり ごもくたまごみそしる	牛乳 たら 大豆 豆腐 卵 みそ	ごはん でんぷん コーンフラワー 米粉 米油 さとう ごま油 ごま じゃがいも	長ねぎ きゅうり もやし にんじん えのきたけ ほうれん草	640	25.9

一食平均エネルギー：632 Kcal たんぱく質：24.0 g 脂質：17.1 g 食塩：1.8 g

☆献立は、食材料の入荷状況や0157・ノロウイルス対策等のため変更する場合があります。

### 上越市防犯の日こんだて\*7月11日\*

毎年7月12日は、上越市防犯の日です。

7月8日(土)～16日(日)は、上越市防犯週間です。

給食では、7月11日に合言葉にもある「いか」の料理がでます。

いかを食べながら、合言葉を覚えてほしいです。

身の危険を感じたら、、、「いかのおすし」の合言葉を思い出そう！

「いか」・・・知らない人についていかない

「の」・・・知らない人の車にのらない

「お」・・・おお声を出す

「す」・・・すぐ逃げる

「し」・・・大人にしらせる

### ・19日(水)「食育の日献立～給食で日本を旅しよう～」

7月は沖縄県です。タコライスが給食に出ます。お楽しみ!!タコスにはメキシコ料理ですが、タコライスは沖縄が発祥の料理で、ピリ辛な味付けが特徴です。

### ・20日(木)「ふるさと献立」

7月は上越野菜の枝豆が給食にでます。枝豆を塩ゆでして提供します。自分でさやから出して、枝豆そのものを味わいます。

