学校給食こんだて表

〔大瀁小〕上越市教育委員会

	1,,,,		月刀	<u> </u>			[八倭小])	_ // 1//	17 /	$\stackrel{\frown}{\frown}$
日	曜	献		立名	使 なかけいかいもの		料名		たん白質	脂質	塩分
Ш	_		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	Kcal	g	g	g
3	月	ごはん		セルフのタコライス フレンチマカロニサラダ レタスのコンソメスープ	ぎゅうにゅう ぶたにく 大豆 ベーコン	こめ こめあぶら さとう マカロニ じゃがいも	にんにく しょうが たまねぎ にんじん キャベツ こまつな コーン レタス		22.8	17. 5	1.7
4	火	ごはん	牛乳	ふとまきたまご あつあげとかぼちゃのそぼろに とびうおのつみれじる	ぎゅうにゅう たまご ぶたにく あつあげ と びうお みそ	こめ さとう でんぷん こめあぶら じゃがいも	たまねぎ かぼちゃ えだまめ しょうが にんじん ごぼう ながねぎ	660	28. 7	15. 3	1.9
5	水			マーボーどうふどん のりしおポテト ごまこんぶあえ ももゼリー	ぎゅうにゅう ぶたにく だいず とうふ みそ あおのり こんぶ	ら さとう でんぷん ご	にんにく しょうが にんじん ほししいたけ えのきたけ にら ながねぎ キャベツ もやし きゅうり コーン もも	663	26. 2	15. 5	1.7
6	木	ゆでちゅうかめん		サンマーメン いわしのカリカリやき キャベツのふうみあえ	ぎゅうにゅう ぶたにく まいわし	ちゅうかめん こめあぶら でんぷん ごまあぶら じゃがいも こめこ	しょうが にんにく にんじん メンマ もやし こまつな な がねぎ キャベツ きゅうり だいこん	649	27. 7	16. 7	2.2
7	金	ほしぞらごはん		【七夕献立】 ほしのチーズハンバーグ ゆかりあえ たなばたじる	わかめ ぎゅうにゅう とりにく 豚ひき肉 チーズ かまぼこ とう ふ こんぶ	こめ おおむぎ ごま さ とう じゃがいも そうめ ん	コーン えだまめ たまねぎ もやし にんじん きゅうり えのきたけ オクラ	604	24. 5	17. 9	2.4
10	月	ごはん	牛乳	やさいいりしゅうまい きりぼしだいこんのツナいため はるさめのスープ	ぎゅうにゅう とりにく ぶたにく ツナ とうふ	こめ さとう こむぎこ ごまあぶら ごま はるさ め	コーン たまねぎ にんじん ほうれんそう にんにく きり ぼしだいこん キャベツ にら えのきたけ メンマ	632	22. 2	17. 1	1.8
11	火	ごはん		【防犯週間献立】 いかのたつたあげ やみつきしおこうじきゃべつ じばやさいとツナのみそしる	ぎゅうにゅう いか わ かめ ツナ みそ	こめ でんぷん こめこ こめあぶら ごまあぶら ごま じゃがいも	しょうが にんじん キャベツ にんにく たまねぎ こまつな しめじ	677	27. 2	21. 4	2.2
12		アップルこめこバン		オムレツのラタトゥユソース あおだいずサラダ かぼちゃのとうにゅうクリーム スープ	スキムミルク ぎゅう にゅう たまご あおだ いず ベーコン しろい んげんまめ とうにゅう	いずあぶら オリーブゆ	りんご にんにく なす たまねぎ ズッキーニ トマトキャベツ きゅうり にんじんかぼちゃ こまつな	640	27. 5	21. 5	2.3
13		ソフトめん		【食育の日:福岡県】 うどんじる ごぼてん ごまみそあえ いちごヨーグルト	ぎゅうにゅう さつまあ げ わかめ こんぶ み そ ヨーグルト スキム ミルク	ソフトめん こむぎこ マ ョネーズ こめあぶら ご ま さとう	にんじん ながねぎ ごぼう こまつな もやし キャベツ	663	23. 9	16. 2	2
14	金		牛乳	ぎょうざ もやしのナムル ごもくちゅうかうまに	ぎゅうにゅう ぶたにく とりにく ぶたにく	こめ こむぎこ でんぷん ごま ごまあぶら こめあ ぶら じゃがいも さとう	キャベツ たまねぎ にら しょうが もやし きゅうり にんじん にんにく しめじ メンマ ながねぎ	632	21. 0	15. 8	1.6
18	火	ごはん		あつあげのごまだれがけ いそあえ ピリからとんじる アップルコンポート		こめ ごま さとう じゃ がいも	こまつな もやし にんじん コーン たまねぎ こんにゃく さやいんげん りんご	617	22.8	16. 7	1.6
19	水	ごはん	牛乳	【ふるさと献立】 めぎすのフライだしソースがけ ごまずあえ なつのっぺ	ぎゅうにゅう めぎす ちくわ あつあげ	こめ でんぷん パンこ こめあぶら ごま さとう じゃがいも	もやし にんじん きりぼしだいこん こまつな コーン なす ゆうがお こんにゃく さやいんげん	649	27. 7	17. 2	1.9
20		むぎごはん		なつやさいのカレーライス こんにゃくサラダ ゆでえだまめ	ぎゅうにゅう ぶたにく	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 ごま	はらや トマト しよりが に	643	21. 0	16. 5	1.8

一食平均エネルギー:644 Kcal

たんぱく質:24.9 g

食塩:1.9 g

| 13日 食育の日 福岡県

<u> 19日 ふるさと献立</u>

今月のふるさと献立は、上越地域で多く水揚げされる魚の「めぎす」がフライになって登場します。唐揚げとはまた違う、めぎすのふ わっとした食感を楽しみましょう。また、上越の郷土料理のひとつ「のっぺ」にも夏が旬の野菜がたくさん入ります。上越地域で昔から食べられている食材や、郷土料理を味わいましょう。



学校給食こんだて表

〔南川小〕上越市教育委員会

	İ	献 献			, <u></u> <u></u> 使	用 材 *					1	
日	曜	-	-					体の調子を整えるもの		たん白質	脂質	塩分
3	月	土食ごはん	飲み物 牛乳	セルフのタコライス フレンチマカロニサラダ レタスのコンソメスープ	血や肉になるもの ぎゅうにゅう ぶたにく 大豆 ベーコン	熱や力になるも こめ こめあぶら さ マカロニ じゃがいも	ミ とう	体の調子を登えるものにんにく しょうが たまねぎにんじん キャベツ こまつなコーン レタス		22. 8	17. 5	1.7
4	火	ごはん	牛乳	ふとまきたまご あつあげとかぼちゃのそぼろに とびうおのつみれじる	ぎゅうにゅう たまご ぶたにく あつあげ と びうお みそ	こめ さとう でんぷ こめあぶら じゃがい	3 N	たまねぎ かぼちゃ えだまめ しょうが にんじん ごぼう ながねぎ	660	28. 7	15. 3	1.9
5	水	麦ごはん		マーボーどうふどん のりしおポテト ごまこんぶあえ ももゼリー	ぎゅうにゅう ぶたにく だいず とうふ みそ あおのり こんぶ	ら さとう でんぷん	ノごり	にんにく しょうが にんじん ほししいたけ えのきたけ にら ながねぎ キャベツ もやし きゅうり コーン もも	663	26. 2	15. 5	1.7
6	木	ゆでちゅうかめん	牛乳	サンマーメン いわしのカリカリやき キャベツのふうみあえ	ぎゅうにゅう ぶたにく まいわし	ちゅうかめん こめあ でんぷん ごまあぶら じゃがいも こめこ	0 2	しょうが にんにく にんじん メンマ もやし こまつな な がねぎ キャベツ きゅうり だいこん	649	27. 7	16. 7	2.2
7	金	ほしぞらごはん	牛乳	【七夕献立】 ほしのチーズハンバーグ ゆかりあえ たなばたじる	わかめ ぎゅうにゅう とりにく 豚ひき肉 チーズ かまぼこ とう ふ こんぶ		うめ	コーン えだまめ たまねぎ もやし にんじん きゅうり えのきたけ オクラ	604	24. 5	17. 9	2.4
10	月	ごはん	牛乳	やさいいりしゅうまい きりぼしだいこんのツナいため はるさめのスープ	ぎゅうにゅう とりにく ぶたにく ツナ とうふ	こめ さとう こむぎ ごまあぶら ごま は め	はるさ	コーン たまねぎ にんじん ほうれんそう にんにく きり ぼしだいこん キャベツ にら えのきたけ メンマ	632	22. 2	17. 1	1.8
11	火	ごはん	牛乳	【防犯週間献立】 いかのたつたあげ やみつきしおこうじきゃべつ じばやさいとツナのみそしる	ぎゅうにゅう いか わ かめ ツナ みそ	こめ でんぷん こめ こめあぶら ごまあぶ ごま じゃがいも	55 1	しょうが にんじん キャベツ にんにく たまねぎ こまつな しめじ		27. 2	21. 4	2.2
12		アップルこめこバン		スープ	スキムミルク ぎゅう にゅう たまご あおだ いず ベーコン しろい んげんまめ とうにゅう		がゆ ; いも :	りんご にんにく なす たまねぎ ズッキーニ トマトキャベツ きゅうり にんじんかぼちゃ こまつな	640	27. 5	21. 5	2.3
13		ソフトめん	牛乳	【食育の日:福岡県】 うどんじる ごぼてん ごまみそあえ いちごヨーグルト	ぎゅうにゅう さつまあ げ わかめ こんぶ み そ ヨーグルト スキム ミルク	ソフトめん こむぎこ ヨネーズ こめあぶら ま さとう	-n	にんじん ながねぎ ごぼう こまつな もやし キャベツ	663	23. 9	16. 2	2
14	金	ごはん	牛乳	ぎょうざ もやしのナムル ごもくちゅうかうまに	ぎゅうにゅう ぶたにく とりにく ぶたにく	こめ こむぎこ でん ごま ごまあぶら こ ぶら じゃがいも さ	2 6 5 1	キャベツ たまねぎ にら しょうが もやし きゅうり にんじん にんにく しめじ メンマ ながねぎ	632	21. 0	15. 8	1.6
18	火	ごはん		あつあげのごまだれがけ いそあえ ピリからとんじる アップルコンポート	ぎゅうにゅう あつあげ のり ぶたにく みそ	こめ ごま さとう がいも	U 7	こまつな もやし にんじん コーン たまねぎ こんにゃく さやいんげん りんご	617	22.8	16. 7	1.6
19	水	ごはん	牛乳	【ふるさと献立】 めぎすのフライだしソースがけ ごまずあえ なつのっぺ	ぎゅうにゅう めぎす ちくわ あつあげ	こめ でんぷん パン こめあぶら ごま さ じゃがいも	· とう !	もやし にんじん きりぼしだいこん こまつな コーン なす ゆうがお こんにゃく さやいんげん	649	27. 7	17. 2	1.9
20		むぎごはん	牛乳	なつやさいのカレーライス こんにゃくサラダ ゆでえだまめ	ぎゅうにゅう ぶたにく	こめ おおむぎ こめ ら じゃがいも カレ ウ こめこ さとう		たまねぎ にんじん なす か ぽちゃ トマト しょうが に んにく こんにゃく キャベツ コーン えだまめ		21. 0	16. 5	1.8

一食平均エネルギー: 644 Kcal

たんぱく質:24.9 g

脂質:17.3 g 食塩:1.9 g

| 13日 食育の日 福岡県

<u> 19日 ふるさと献立</u>

つります。 また、上越地域で多く水揚げされる魚の「めぎす」がフライになって登場します。 唐揚げとはまた違う、めぎすのふわっとした食感を楽しみましょう。 また、上越の郷土料理のひとつ「のっぺ」にも夏が旬の野菜がたくさん入ります。 上越地域で昔から食べられている食材や、郷土料理を味わいましょう。



学校給食こんだて表

〔明治小〕上越市教育委員会

	ηнι	•	: 下 フォンユ	<u> </u>								
	曜	献		立名	使	用材				たん白質	脂質	塩分
			飲み物	おかず	血や肉になるもの	熱や力になる	らもの	体の調子を整えるもの	Kcal	g	g	g
3	月	ごはん		セルフのタコライス フレンチマカロニサラダ レタスのコンソメスープ	ぎゅうにゅう ぶたにく 大豆 ベーコン	こめ こめあぶら マカロニ じゃが	さとり	にんにく しょうが たまねぎ にんじん キャベツ こまつな コーン レタス		22.8	17. 5	1.7
4	火	ごはん	牛乳	ふとまきたまご あつあげとかぼちゃのそぼろに とびうおのつみれじる	ぎゅうにゅう たまご ぶたにく だいず あつ あげ とびうお みそ	こめ さとう で, こめあぶら じゃ;		たまねぎ かぼちゃ しょうが にんじん ごぼう ながねぎ	660	28. 7	15. 3	1.9
5	水	麦ごはん		マーボーどうふどん のりしおポテト ごまこんぶあえ ももゼリー	ぎゅうにゅう ぶたにく だいず とうふ みそ あおのり こんぶ	ら さとう でん.	ぷん ご いも ご	にんにく しょうが にんじん ほししいたけ えのきたけ にら ながねぎ キャベツ もやし きゅうり コーン もも	663	26. 2	15. 5	1.7
6	木	ゆでちゅうかめん		サンマーメン いわしのカリカリやき たくあんあえ	ぎゅうにゅう ぶたにく まいわし	ちゅうかめん こ でんぷん ごまあ. じゃがいも こめ	ぶら -	しょうが にんにく にんじん メンマ もやし こまつな な がねぎ キャベツ きゅうり だいこん	649	27. 7	16. 7	2.2
7	金	ほしぞらごはん		【七夕献立】 ほしのチーズハンバーグ ゆかりあえ たなばたじる	わかめ ぎゅうにゅう とりにく 豚ひき肉 チーズ かまぼこ とう ふ こんぶ		そうめ	コーン えだまめ たまねぎ もやし にんじん きゅうり えのきたけ オクラ	604	24. 5	17. 9	2.4
10	月	ごはん		やさいいりしゅうまい きりぼしだいこんのツナいため はるさめのスープ	ぎゅうにゅう とりにく ぶたにく ツナ とうふ	こめ さとう ここごまあぶら ごま	ルマキ	コーン たまねぎ にんじん ほうれんそう にんにく きり ぼしだいこん キャベツ にら えのきたけ メンマ	632	22. 2	17. 1	1.8
11	火	ごはん		【防犯週間献立】 いかのたつたあげ やみつきしおこうじきゃべつ じばやさいとツナのみそしる	ぎゅうにゅう いか わ かめ ツナ みそ	こめ でんぷん こめあぶら ごま ごま じゃがいも	あぶら	しょうが にんじん キャベツ にんにく たまねぎ こまつな しめじ		27. 2	21. 4	2.2
12		アップルこめこバン		スープ	スキムミルク ぎゅう にゅう たまご あおだ いず ベーコン しろい んげんまめ とうにゅう		ーブゆ	りんご にんにく たまねぎ ズッキーニ トマト キャベツ きゅうり にんじん かぼちゃ こまつな	640	27. 5	21. 5	2.3
13		ソフトめん		【食育の日:福岡県】 うどんじる ごぼてん ごまみそあえ いちごヨーグルト	ぎゅうにゅう さつまあ げ わかめ こんぶ み そ ヨーグルト スキム ミルク	ソフトめん こむ ヨネーズ こめあ. ま さとう		にんじん ながねぎ ごぼう こまつな もやし キャベツ	663	23. 9	16. 2	2
14	金	ごはん	牛乳	ぎょうざ もやしのナムル ごもくちゅうかうまに	ぎゅうにゅう ぶたにく とりにく ぶたにく	こめ こむぎこ · ごま ごまあぶら ぶら じゃがいも	でんぷん こめあ さとう	キャベツ たまねぎ にら しょうが もやし きゅうり にんじん にんにく しめじ メンマ ながねぎ	632	21. 0	15.8	1.6
18	火	ごはん		あつあげのごまだれがけ いそあえ ピリからとんじる アップルコンポート	ぎゅうにゅう あつあげ のり ぶたにく みそ	こめ ごま さと がいも	う じゃ	こまつな もやし にんじん コーン たまねぎ こんにゃく さやいんげん りんご	617	22.8	16. 7	1.6
19	水	ごはん	牛乳	【ふるさと献立】 めぎすのフライだしソースがけ ごまずあえ なつのっぺ	ぎゅうにゅう めぎす ちくわ あつあげ	こめ でんぷん こめあぶら ごま じゃがいも	さとう	もやし にんじん きりぼしだ いこん こまつな コーン ゆうがお こんにゃく さやい んげん	649	27. 7	17. 2	1.9
20	木	むぎごはん	1.37	なつやさいのカレーライス こんにゃくサラダ ゆでえだまめ	ぎゅうにゅう ぶたにく	こめ おおむぎ ら じゃがいも : ウ こめこ さと		たまねぎ にんじん ズッキー ニ かぼちゃ トマト しょう が にんにく こんにゃく キャベツ コーン えだまめ	643	21. 0	16. 5	1.8

一食平均エネルギー:644 Kcal

たんぱく質:24.9 g

脂質:17.3 g 食塩:1.9 g

| 13日 食育の日 福岡県

一たがったくいく ひ えくまかけん たび 今月の食育の日は福岡県を旅します。福岡県では、だしをきかせたうどんに、ごぼ天(ごぼうのかきあげや天ぷら)や、丸天(さつまあげ)を乗せて食べることが多いそうです。13日は、さば節と昆布だしのだしのきいたうどん汁と、調理員さん手作りのごぼ天が登場します。お楽しみに!

<u> 19日 ふるさと献立</u>

今月のふるさと献立は、上越地域で多く水揚げされる魚の「めぎす」がフライになって登場します。唐揚げとはまた違う、めぎすのふわっとした食感を楽しみましょう。また、上越の郷土料理のひとつ「のっぺ」にも夏が旬の野菜がたくさん入ります。上越地域で昔から食べられている食材や、郷土料理を味わいましょう。

