

日 曜	献 立 名			使 用 材 料 名			エネルギー Kcal	たん白質 g	脂質 g	塩分 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	セルフのタコライス フレンチマカロニサラダ レタスと卵のスープ	牛乳 豚肉 大豆 ベー コン 卵	米 米油 砂糖 マカロニ じゃがいも でんぷん パ ン粉	にんにく しょうが 玉ねぎ にんじん キャベツ 小松菜 レタス	771	28.4	19.3	1.9
4 火	ごはん	牛乳	厚揚げのごまだれがけ 磯あえ ピリ辛豚汁 チーズ	牛乳 厚揚げ のり 豚 肉 みそ チーズ	米 ごま 砂糖 じゃがい も	小松菜 もやし にんじん 玉 ねぎ こんにゃく さやいんげ ん	753	29.1	21.8	2.3
5 水	ごはん	牛乳	豚肉の青じそ炒め 大豆と小魚のごまがらめ もずくとオクラのスープ	牛乳 豚肉 みそ 大豆 片口いわし なたも ずく	米 米油 砂糖 でんぷん ごま じゃがいも ごま油	しそ キャベツ にんじん しょうが 玉ねぎ えのきたけ オクラ	743	30.9	18.3	2.2
6 木	ゆで中華麺	牛乳	サンマーメン めぎすの米粉揚げ キャベツの風味あえ	牛乳 豚肉 めぎす	中華麺 米油 でんぷん ごま油 米粉	しょうが にんにく にんじん メンマ もやし 小松菜 長ね ぎ キャベツ きゅうり だい こん	759	34.6	17.0	2.8
7 金	星空ごはん	牛乳	【七夕献立】 星のチーズハンバーグ ゆかりあえ 七夕汁	わかめ 牛乳 鶏肉 豚 ひき肉 チーズ かまぼ こ 豆腐 昆布	米 大麦 ごま 砂糖 じゃがいも そうめん	コーン 枝豆 玉ねぎ もやし にんじん きゅうり ゆかり粉 えのきたけ オクラ	771	30.0	21.6	2.9
10 月	ごはん	牛乳	野菜入り焼売 切干大根のツナ炒め わかめと春雨のスープ	牛乳 鶏肉 豚肉 ツナ 豆腐 わかめ	米 砂糖 小麦粉 ごま油 ごま 春雨	コーン 玉ねぎ にんじん ほ うれん草 にんにく 切干大根 キャベツ なら えのきたけ メンマ	770	26.9	20.0	2.4
11 火	ごはん	牛乳	【防犯週間献立】 いかの竜田揚げ やみつき塩こうじきゃべつ 地場野菜とツナのみそ汁	牛乳 いか わかめ ツ ナ みそ	米 でんぷん 米粉 米油 ごま油 ごま じゃがいも	しょうが にんじん キャベツ にんにく 玉ねぎ 小松菜 し めじ	812	32.0	24.6	2.6
12 水	アップル米粉パン	牛乳	オムレツのラタトゥユソース 青大豆サラダ かぼちゃの豆乳クリームスープ	牛乳 卵 青大豆 ベー コン 白いんげん豆 豆 乳	こめ粉パン 砂糖 大豆油 オリーブ油 米油 じゃが いも 米粉	りんご にんにく なす 玉ね 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 小松菜	859	35.4	26.2	3.2
13 木	ソフト麺	牛乳	【食育の日：福岡県】 うどん汁 ごぼ天 ごまみそ和え いちごヨーグルト	牛乳 さつま揚げ わか め 昆布 みそ ヨーグ ルト	ソフトめん 小麦粉 ノン エッグマヨネーズ 米油 ごま 砂糖	にんじん 長ねぎ ごぼう 小 松菜 もやし キャベツ いち ご	833	29.8	17.9	2.5
14 金	ごはん	牛乳	ぎょうざ もやしのナムル 五目中華うま煮	牛乳 豚ひき肉 鶏肉 豚肉 うずら卵	米 小麦粉 でんぷん ごま ごま油 米油 じゃ がいも 砂糖	キャベツ 玉ねぎ なら 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 長ねぎ	779	26.5	19.4	2.1
18 火	ごはん	牛乳	太巻きたまご 夏野菜のそぼろ煮 とびうおのつみれ汁	牛乳 卵 豚肉 大豆 厚揚げ とびうお みそ	米 砂糖 でんぷん 大豆 油 米油 じゃがいも	なす 枝豆 かぼちゃ しょう が にんじん 玉ねぎ ごぼう 長ねぎ	803	36.4	16.4	2.2
19 水	なめし	牛乳	【ふるさと献立】 めぎすのフライだしソースがけ ごま酢あえ 夏のっぺ	わかめ 牛乳 めぎす ちくわ 厚揚げ	米 でんぷん パン粉 米 油 ごま 砂糖 じゃがい も	大根葉 もやし にんじん 切 干大根 小松菜 コーン なす ゆうがお こんにゃく さやい んげん	784	33.7	19.0	2.7
20 木	麦ごはん	牛乳	夏野菜のカレーライス くきわかめサラダ ゆで枝豆	牛乳 豚肉 茎わかめ	米 大麦 米油 じゃがい も カレールウ 米粉 砂 糖 ごま	玉ねぎ にんじん なす かぼ ちゃ トマト しょうが にん にく キャベツ コーン えだ まめ	783	25.7	18.5	2.3
21 金	ごはん	牛乳	たらと高野豆腐のチリソース きゅうりのナムル 中華コーンたまごスープ	牛乳 まだら たら 高 野豆腐 大豆 豆腐 卵	米 でんぷん 米粉 米油 ごま油 砂糖 ごま	しょうが にんにく きゅうり もやし 玉ねぎ にんじん え のきたけ コーン	859	30.6	24.6	2.5
24 月	ごはん	牛乳	チンジャオロースー チーズポテト 夏野菜のカレースープ	牛乳 豚肉 チーズ 大 豆	米 米油 砂糖 でんぷん じゃがいも カレールウ	玉ねぎ たけのこ ビーマン 赤ビーマン しょうが にんに く ゆうがお なす トマト	778	29.2	20.2	2.2
25 火	ごはん	牛乳	さばの二倍酢焼き ひじきと大豆の炒り煮 ゆうがおのみそ汁	牛乳 さば 大豆 ひじ き ちくわ 油揚げ 厚 揚げ みそ	米 米油 砂糖 じゃがい も	しょうが にんじん こんにゃ く 玉ねぎ ゆうがお	799	35.2	22.9	2.5
26 水	五品目ピラフ	牛乳	パンプキンオムレツ みかんサラダ 夏野菜のミネストローネ	ウインナー 牛乳 卵 鶏肉 ベーコン 大豆	米 大麦 バター でんぷ ん 砂糖 米油 じゃがい も マカロニ オリーブ油	玉ねぎ にんじん コーン グ リンピース かぼちゃ しょう が キャベツ きゅうり みかん ト マト エリンギ ズッキーニ	756	24.7	23.6	2.9
27 木	ごはん	牛乳	セルフのツナそぼろ丼 カレーもやし ゆうがおの塩こうじスープ	牛乳 ツナ ひじき 青 大豆 豚肉 厚揚げ	米 米油 砂糖 じゃがい も	にんじん ごぼう もやし 小 松菜 コーン ゆうがお 葉 ねぎ	793	31.9	25.4	2.1
28 金	麦ごはん	牛乳	マーボー豆腐丼 いわしのカリカリフライ ごま昆布あえ アセロラゼリー	牛乳 豚肉 大豆 豆腐 みそ まいわし 昆布	米 大麦 米油 砂糖 で んぷん ごま油 じゃがい も パン粉 ごま	にんにく しょうが にんじん 干しいたけ えのきたけ なら 長ねぎ もやし キャベツ きゅうり コーン	860	36.0	22.2	2.1

一食平均エネルギー：793 Kcal たんぱく質：30.9 g 脂質：21.0 g 食塩：2.4 g

13日 食育の日 福岡県

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！

19日 ふるさと献立

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。

※感染症対策等のため、献立が変更になることがあります。