

日	曜	献立名		使用材料名			エネルギー Kcal	たん白質 g	脂質 g	食塩 相当量 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
<p>☆6年生卒業おめでとう献立</p> <p>6年生に「卒業おめでとう献立」をテーマに、給食の献立を考えてもらいました。一番人気は『カレーライス 茎わかめのサラダ』でした。 ★印の付いた献立は、6年生が考えた「卒業おめでとう献立」に書かれていた献立です。</p>											
1	金	ごはん	牛乳	【6年生卒業おめでとう献立】 ポークカレー くきわかめのサラダ	ぎゅうにゅう ぶたにく くきわかめ ツナ	こめ こめあぶら じゃがいも カレールウ こめこ ごま	しょうが にんにく たまねぎ にんじん キャベツ コーン	638	22.4	17.3	1.8
<p>☆ひなまつり献立</p> <p>お祝い料理の『ちらしずし』には、縁起のよい食材「れんこん」が入っています。また、桃の花の形のかまぼこが入ったすまし汁があります。</p>											
4	月	ちらしずし	牛乳	【ひなまつり献立】 おはなのとうふハンバーグ いそマヨあえ もものせつこのすましじる	あぶらあげ たまご ぎゅうにゅう とうふ とりにく おから のり かまぼこ わかめ	こめ おおむぎ さとう でんぶん マヨネーズ	ほししいたけ にんじん れんこん さやいんげん たまねぎ ほうれんそう もやし はくさい えのきたけ ながねぎ	608	23.3	19.5	2.2
5	火	ごはん	のむ ヨーグルト (プレーン)	とりにくのからあげ キャベツのふうみづけ ★うちまめのみそしる	のむヨーグルト とうふ とりにく わかめ うちまめ みそ	こめ さとう こめこ ごまあぶら でんぶん こめあぶら じゃがいも	にんにく しょうが キャベツ こまつな にんじん たまねぎ こんにやく ごぼう ながねぎ	649	24.2	16.5	1.8
6	水	ごはん	牛乳	いわしのカリカリやき きりぼしだいこんのソースいため かきたまみそしる	ぎゅうにゅう いわし さつまあげ とうふ たまご みそ	こめ さとう じゃがいも パンこ こめあぶら	しょうが にんじん もやし きりぼしだいこん ピーマン ほうれんそう	611	21.8	15.9	1.6
7	木	ごはん	牛乳	コーンしゅうまい ★はるさめサラダ ジャージャンどうふ	ぎゅうにゅう たら ぶたにく だいず あつあげ みそ	こめ こむぎこ さとう でんぶん はるさめ ごまあぶら こめあぶら ラード パンこ	コーン たまねぎ にんじん もやし ほうれんそう にんにく しょうが ほししいたけ メンマ ながねぎ	673	25.3	17.9	1.9
8	金	ごはん	牛乳	★さばのみそに いそづけ けんちんじる	ぎゅうにゅう さば みそ あおだいず わかめ あつあげ こんぶ	こめ さとう ごまあぶら じゃがいも	だいこん しょうが キャベツ にんじん ほししいたけ ごぼう こんにやく ながねぎ	640	27.9	18.8	1.9
<p>☆ふるさと献立</p> <p>今月のふるさと献立は、発酵のまち上越にちなみ、上越産の発酵食品「塩こうじ、甘酒、みそ」で味付けをしました。</p>											
11	月	ゆでうどん	牛乳	【ふるさと献立】 ★とりごぼうじる しおこうじあじ あつあげのあまざけみそやき とうなのツナサラダ	ぎゅうにゅう とりにく あつあげ みそ ツナ	ゆでうどん あまざけ こめあぶら	にんじん たまねぎ ごぼう ながねぎ もやし とうな	616	25.8	16.7	2.0
12	火	ごはん	牛乳	たらとポテトのヤンニョムソース もやしのしおナムル トックスープ	ぎゅうにゅう たら みそ ぶたにく	こめ でんぶん こめこ じゃがいも こめあぶら さとう ごま トック ごまあぶら	とうもろこし にんにく もやし ほうれんそう コーン にんじん たまねぎ ながねぎ	667	26.6	17.6	1.9
13	水	コッペパン	牛乳	いちごジャム てづくりたまごやき ひじきサラダ はるキャベツのクリームスープ	ぎゅうにゅう ツナ たまご ひじき ベーコン しろいんげんまめ	コッペパン いちごジャム さとう こめあぶら じゃがいも こめこ	たまねぎ コーン さやいんげん にんじん もやし きゅうり キャベツ	613	26.4	21.9	2.3
14	木	ごはん	牛乳	さわらはるいろやき じゃがいものサラダ こまつなのみそしる	ぎゅうにゅう さわら みそ ハム あつあげ	こめ マヨネーズ じゃがいも さとう こめあぶら	にんじん コーン きゅうり だいこん えのきたけ こまつな	657	28.0	20.9	1.8
15	金	むぎごはん	牛乳	セルフのブルコギどん みそまめポテト たまごスープ	ぎゅうにゅう ぶたにく みそ いりだいず とうふ たまご	こめ おおむぎ こめあぶら さとう じゃがいも でんぶん ごまあぶら	にんにく にんじん たまねぎ ながねぎ いら りんご えのきたけ コーン ほうれんそう	664	27.1	18.0	1.9
18	月	ソフトめん	牛乳	ミートソース こんにやくサラダ チーズ	ぎゅうにゅう ぶたにく だいず チーズ	ソフトめん こめあぶら ハヤシルウ さとう こめこ ごまあぶら ごま	しょうが にんにく たまねぎ にんじん しめじ トマト こまつな キャベツ サラダこんにやく コーン	690	27.6	19.6	2.2
<p>☆食育の日献立：宮城県</p> <p>宮城県の武将 伊達政宗の好物だったといわれる『豆ごはん』、郷土料理『笹かまぼこの磯辺揚げ』、特産品の「わかめ・油麩」が登場します。</p>											
19	火	まめごはん	牛乳	【食育の日献立：宮城県】 ささかまぼこのいそべあげ わかめのあえもの あぶらふのみそしる	あおだいず ぎゅうにゅう ささかまぼこ あおのり わかめ みそ	こめ おおむぎ ごま こむぎこ マヨネーズ こめあぶら さとう あぶらふ	もやし キャベツ にんじん たまねぎ ほうれんそう	596	21.5	19.1	2.0
21	木	むぎごはん	牛乳	★きせつのツナそばろどん ローストポテト はるキャベツのみそしる おいおいクレープ	ぎゅうにゅう たまご ツナ だいず とうふ みそ とうにゅう	こめ おおむぎ こめあぶら でんぶん さとう ごま じゃがいも こめこ	とうな にんじん たまねぎ えのきたけ キャベツ いちご	693	24.5	19.6	1.7

一食平均エネルギー：644 Kcal

たんぱく質：25.2 g

脂質：18.5 g

食塩：1.9 g

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