

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
9	火	麦ごはん	牛乳	エッグカレー こんにやくとわかめのサラダ おいわいいちごゼリー	牛乳 豚肉 うずら卵 大豆 わかめ 豆乳	米 大麦 米油 じゃがいも カレールウ 米粉 砂糖	しょうが にんにく 玉ねぎ にんじん キャベツ サラダこんにやく コーン いちご	853	27.4
10	水	ごはん	牛乳	【ふるさと献立】 めぎすと大豆の甘辛揚げ とう菜の塩昆布あえ お花見のっぺい汁	牛乳 めぎす 大豆 昆布 かまぼこ 厚揚げ	米 でんぷん じゃがいも 米油 砂糖	長ねぎ もやし 冬菜 コーン にんじん 大根 干しいたけ たけのここんにやく	742	29.0
11	木	ごはん	牛乳	ハンバーグのトマトソース 梅おかか和え ツナと野菜のみそ汁	牛乳 豚肉 鶏肉 大豆たんぱく かつお節 ツナ 厚揚げ みそ	米 ラード 砂糖 でんぷん オリーブ油 マカロニ オリーブ油 じゃがいも 米油 米粉	玉ねぎ にんにく トマト キャベツ 小松菜 にんじん 梅干し 大根	743	27.6
12	金	アップル 米粉パン	牛乳	オムレツのワインソースがけ お花畑サラダ 春野菜の豆乳クリームシチュー	牛乳 卵 鶏肉 大豆 豆乳	こめ粉パン でんぷん 砂糖 ひまわり油 マカロニ オリーブ油 じゃがいも 米油 米粉	りんご にんじん キャベツ きゅうり コーン 玉ねぎ かぶ かぶの葉	866	35.9
15	月	麦ごはん	牛乳	セルフのもずくそばろ井 じゃがいものケチャップがらめ 春キャベツのみそ汁	牛乳 豚肉 大豆クラッシュ もずく 厚揚げ みそ	米 大麦 米油 砂糖 じゃがいも	しょうが にんじん 玉ねぎ ピーマン にんにく えのきたけ キャベツ	733	27.2
16	火	ごはん	牛乳	さわらのお好み焼き風味 たくあんあえ うずらのたまご入り塩こうじスープ	牛乳 さわら かつお節 青のり ウインナー うずら卵	米 ノンエッグマヨネーズ ごま じゃがいも	にんじん キャベツ 小松菜 たくあん 大根 しめじ ブロッコリー	827	32.8
17	水	ごはん (マスカット)	牛乳	とりの唐揚げ 切り干し大根のごま酢あえ もやしのみそ汁	発酵乳 スキムミルク 鶏肉 油揚げ みそ 大豆	米 水あめ 米粉 でんぷん 米油 ごま 砂糖	ぶどう しょうが 切干大根 キャベツ 小松菜 コーン にんじん えのきたけ 玉ねぎ もやし	745	26.7
18	木	ゆでうどん	牛乳	和風かきたま汁 大豆と小魚の黒糖がらめ ゆかり和え	牛乳 鶏肉 昆布 卵 炒り大豆 片口いわし	ゆでうどん でんぷん 黒砂糖	ごぼう にんじん 玉ねぎ えのきたけ 長ねぎ もやし キャベツ 小松菜 赤しそ	750	33.9
19	金	ごはん	牛乳	さばの二倍酢焼き ごぼうのごまマヨあえ 新たまねぎのみそ汁	牛乳 さば 豆腐 油揚げ みそ	米 ごま ノンエッグマヨネーズ	しょうが キャベツ ごぼう にんじん コーン 玉ねぎ えのきたけ 小松菜	802	32.4
22	月	麦ごはん	牛乳	セルフのビビンバ チゲ風スープ	牛乳 豚肉 大豆 なると 厚揚げ みそ	米 大麦 ごま油 ごま 砂糖 でんぷん	にんにく 切干大根 しらたき にんじん ほうれん草 もやし 玉ねぎ えのきたけ キムチ にら	747	29.6
23	火	ごはん	牛乳	ししゃものカレー焼き のり酢あえ 肉じゃが	牛乳 ししゃも ツナ のり 豚肉 厚揚げ	米 米油 じゃがいも 砂糖	もやし 小松菜 にんじん 玉ねぎ しらたき さやいんげん	775	32.0
24	水	ごはん	牛乳	ちくわのごまマヨ焼き うどのおかかきんぴら 春野菜豚汁	牛乳 ちくわ 青のり さつま揚げ かつお節 豚肉 豆腐 大豆 みそ	米 ノンエッグマヨネーズ ごま じゃがいも 米油 砂糖	にんじんこんにやく やまうど ごぼう 玉ねぎ かぶ かぶの葉 キャベツ	759	28.2
25	木	ソフト麺	牛乳	五目あんかけスープ くきわかめのサラダ ヨーグルト	牛乳 豚肉 なると 茎わかめ ヨーグルト 加糖練乳 スキムミルク 生クリーム 寒天	ソフトめん ごま油 でんぷん 米油 砂糖	しょうが にんじん 玉ねぎ もやし 干しいたけ 長ねぎ キャベツ きゅうり	749	29.9
26	金	黒糖パン	牛乳	ほきのガーリックマヨ焼き こまつなとコーンのソテー ミネストローネ	牛乳 ほき ウインナー 大豆	コッペパン 黒砂糖 ノンエッグマヨネーズ 米油 米粉 じゃがいも 砂糖	にんにく パセリ にんじん キャベツ 小松菜 コーン 玉ねぎ エリンギ トマト	783	35.0
30	火	ごはん	牛乳	厚揚げのチリソースかけ もやしのごま炒め かきたまみそ汁	牛乳 厚揚げ 豚肉 豆腐 卵 みそ	米 ごま油 砂糖 米油 ごま じゃがいも	しょうが にんにく 長ねぎ にんじん 切干大根 もやし にら 玉ねぎ 小松菜	775	28.3

一食平均エネルギー：777 Kcal

たんぱく質：30.4 g

脂質：20.6 g

食塩：2.4 g

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

## ご入学・ご進級 おめでとうございます



### 上越市の学校給食について（中学校）

- ・給食費は、年間192回を基準回数としています。
- ・給食費は、月額5,680円(3月分は5,600円)で、食材費としています。
- ・食材は安全性を最優先し、品質のよいもの、国産品、そして地場産物を使用するようにしています。

- 主 食
  - ・ごはん 基本的に月・火・水曜日  
(上越市産米「つきあかり」を使用)
  - ・パ ン 基本的に金曜日
  - ・め ん 基本的に木曜日
- 副 食
  - ・汁物のだしは、さば節、いわし節、昆布などでとっています。
  - ・現代の食生活で不足しがちな野菜類、いも類、豆類などを多く取り入れ、できるだけ手作りを心がけています。
- 牛 乳
  - ・生乳100%の普通牛乳です。200mlの紙パックのものです。

### 【ふるさと献立】

- ・月に1回実施しています。上越市では収穫されたもの、上越市でつくられているもの、郷土食など上越市にちなんだ献立が登場します。