

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
1	水	ごはん 牛乳	あじのみそマヨネーズやき もやしとにらのいためもの ごもくスープ	ぎゅうにゅう あじ みそ ぶたにく なると とうふ	こめ マヨネーズ こめこ ごまあぶら ビーフン	にんにく にんじん キャベツ もやし にら えのきたけ ほうれんそう	611	28.0	17.8	1.8
<p>☆こどもの日献立 新緑をイメージした「若葉ごはん」、子どもたちに人気の「鶏肉のチーズ焼き」、かぶとの形の蒲鉾やたけのこの入った「若竹かぶと汁」があります。</p>										
2	木	わかば ごはん 牛乳	【こどもの日献立】 とりにくのチーズやき こまつなのごまおひたし わかたけかぶとじる	あおだいず かつおぶし ぎゅうにゅう とりにく チーズ とうふ かまぼこ わかめ	こめ おおむぎ さとう こめあぶら ごま ごまあぶら	コーン あおな こまつな もやし にんじん たけのこ えのきたけ	594	29.8	17.7	2.4
7	火	むぎごはん 牛乳	ハヤシライス こんにやくとこまつなのサラダ	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 ハヤシルウ こめこ さとう ごまあぶら	しょうが にんにく たまねぎ にんじん しめじ トマト サラダこんにやく こまつな コーン キャベツ	713	22.5	17.1	1.6
8	水	まるパン 牛乳	やきキャベツメンチカツ ポテトフレンチサラダ たまごスープ	ぎゅうにゅう とりにく ぶたにく ハム たまご	まるパン さとう ラード こめこ でんぶん じゃがいも こめあぶら	キャベツ たまねぎ きゅうり コーン にんじん えのきたけ ほうれんそう	605	26.2	23.0	2.5
<p>☆ふるさと献立 今月は、たけのこや山菜を使い、上越の春を味わいます。「たけのこごはん」は、名立産の生の筍を使う予定です。筍の香りや食感を楽しみましょう。</p>										
9	木	たけのこ ごはん 牛乳	【ふるさと献立】 めぎすのこめこあげ ゆかりあえ さんさいじる	あぶらあげ みそ ぎゅうにゅう めぎす ぶたにく あつあげ	こめ こめこ こめあぶら ごま じゃがいも	にんじん たけのこ もやし キャベツ こまつな しそ さんさい ごぼう ながねぎ	606	25.2	20.3	2.0
10	金	ごはん 牛乳	ちくわのマヨチーズやき わかめのあえもの カレーにくじゃが	ぎゅうにゅう ちくわ チーズ わかめ ぶたにく あつあげ	こめ マヨネーズ はるさめ さとう こめあぶら じゃがいも	キャベツ コーン にんじん たまねぎ こんにやく さやいんげん	677	25.0	19.4	2.0
13	月	ちゅうかめん 牛乳	ごまみそタンタンスープ きりぼしパンサンデー あおのりポテトビーンズ	ぎゅうにゅう ぶたにく だいず いりだいず かたくちいわし みそ あおのり	ちゅうかめん さとう こめあぶら ねりごま ごま ごまあぶら じゃがいも	しょうが にんにく にんじん たまねぎ メンマ キャベツ にら こまつな もやし きりぼしだいこん	687	28.7	21.0	2.1
14	火	ごはん 牛乳	ホキのごまだれがけ メンマのいために かきたまみそしる	ぎゅうにゅう ほき ちくわ くきわかめ あつあげ たまご みそ だいず	こめ ごま さとう でんぶん こめあぶら	にんじん メンマ こんにやく たまねぎ キャベツ	603	27.2	16.6	2.0
<p>☆運動会応援献立 疲れを吹き飛ばすように、豚肉やにらなどの入った「スタミナ五目炒め」、勝負に勝つよう縁起を担いだ「チキンカツ」があります。</p>										
15	水	ごはん 牛乳	【運動会応援献立①】 スタミナごもくいため しおこんぶナムル はるさめスープ	ぎゅうにゅう ぶたにく あつあげ みそ こんぶ なると	こめ こめあぶら さとう ごま ごまあぶら はるさめ	にんにく しょうが たまねぎ メンマ にら もやし きゅうり にんじん キャベツ ほうれんそう	613	25.8	17.1	1.9
16	木	ごはん 牛乳	【運動会応援献立②】 チキンたれカツ のりずあえ とうふのみそしる	ぎゅうにゅう とりにく ツナ のり とうふ わかめ みそ	こめ こむぎこ パンこ こめあぶら さとう	もやし ほうれんそう にんじん えのきたけ キャベツ	648	29.6	16.8	2.0
17	金	むぎごはん 牛乳	ツナカレー なつみかんサラダ アセロラゼリー	ぎゅうにゅう だいず ツナ	こめ おおむぎ さとう こめあぶら じゃがいも カレールー こめこ	しょうが にんにく たまねぎ にんじん キャベツ きゅうり あまなつ アセロラ	649	20.0	14.5	1.8
21	火	ごはん 牛乳	てづくりたまごやき あおだいずサラダ きせつやさいのみそしる	ぎゅうにゅう たまご ひじき チーズ あおだいず とうふ だいず みそ	こめ こめあぶら さとう ごまあぶら じゃがいも	たまねぎ さやいんげん もやし きゅうり にんじん キャベツ にら	615	24.9	17.8	1.7
22	水	ごはん 牛乳	ギョーザ こんにやくとくきわかめのサラダ ごもくマーボー	ぎゅうにゅう くきわかめ ぶたにく だいず あつあげ みそ	こめ こむぎこ さとう だいずあぶら でんぶん ごま こめあぶら ラード じゃがいも ごまあぶら	キャベツ にら しょうが サラダこんにやく コーン にんにく にんじん たまねぎ メンマ えのきたけ	681	23.1	20.1	1.6
<p>☆食育の日献立 「鶏ちゃん」は、鶏肉と野菜を炒めた岐阜県の郷土料理です。また、寒暖差のある気候から、生産の盛んな「切干大根」「寒天」も取り入れました。</p>										
23	木	ごはん 牛乳	【食育の日・岐阜県】 けいちゃん きりぼしだいこんのツナマヨあえ かんてんスープ	ぎゅうにゅう とりにく みそ ツナ とうふ かまぼこ かんてん わかめ	こめ ごまあぶら マヨネーズ ごま	しょうが にんにく にんじん キャベツ もやし きりぼしだいこん こまつな	628	25.8	20.4	2.0
24	金	ごはん 牛乳	かつおとだいずのチリソース アスパラガスのちゅうかサラダ キャベツのごまみそスープ	ぎゅうにゅう かつお だいず みそ	こめ でんぶん こめこ こめあぶら ごまあぶら さとう ねりごま ごま	しょうが にんにく コーン もやし アスパラガス にんじん たまねぎ キャベツ メンマ にら	699	30.3	22.3	1.9
27	月	ごはん 牛乳	あつあげのそぼろあんかけ いそあえ にらたまみそしる	ぎゅうにゅう あつあげ ぶたにく だいず のり かまぼこ たまご みそ	こめ こめあぶら さとう でんぶん じゃがいも	しょうが もやし にんじん ほうれんそう キャベツ にら	615	25.4	17.7	2.0
28	火	ごはん 牛乳	さばのしおこうじやき ごもくきんぴら あじみなのみそしる	ぎゅうにゅう さば きつまあげ あつあげ みそ だいず	こめ じゃがいも こめあぶら さとう ごま	ながねぎ しょうが ごぼう にんじん こんにやく さやいんげん たまねぎ えのきたけ こまつな	647	27.4	19.1	1.9
29	水	こくと こめこパン 牛乳	オムレツ ひじきのいりどりサラダ きせつやさいのクリームスープ	ぎゅうにゅう たまご ひじき とりにく いんげんまめ	こめこパン くるさとう さとう こめあぶら じゃがいも こめこ	キャベツ にんじん コーン たまねぎ かぶ かぶのは	614	26.6	20.5	2.2
30	木	むぎごはん 牛乳	セルフのもずくそばろどん ししゃものあおのりやき しんじゃがのみそしる	ぎゅうにゅう ぶたにく だいず もずく ししゃも あおのり あぶらあげ みそ	こめ おおむぎ こめあぶら さとう じゃがいも	しょうが にんじん たまねぎ こまつな キャベツ ほうれんそう	631	26.8	18.3	2.0
31	金	ごはん 牛乳	ぶたにくとキャベツのみそいため ローストポテト ちゅうかスープ	ぎゅうにゅう ぶたにく みそ なると とうふ	こめ ごまあぶら さとう じゃがいも こめあぶら ごまあぶら	にんにく にんじん キャベツ こまつな もやし ほうれんそう	623	25.6	16.1	1.7

【5月の名立産野菜】 たけのこ 味美菜