

日	曜	献立名			使用材料名			エネルギー	たん白質
		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	Kcal	g
1	水	ごはん	牛乳	チキンのさっぱりレモンソースかけ じゃがいもとコーンのサラダ 五目みそ汁	牛乳 鶏肉 大豆 さつま揚げ 味噌 焼き豆腐	米 米粉 でん粉 米油 砂糖 じゃがいも	レモン きゅうり キャベツ ホールコーン にんじん 玉ねぎ しめじ 長ねぎ	847	30.5
2	木	わかめ ごはん	牛乳	【子どもの日献立】 いわしのカリカリ焼き 春キャベツとハムのサラダ たけのこのすまし汁	牛乳 わかめ いわし 昆布エキス ハム 豚肉 豆腐 かまぼこ	米 玄米粉 水あめ じゃがいも 菜種油 米粉パン粉 でんぷん ノンエッグマヨネーズ パーム油	しょうが キャベツ にんじん ブロッコリー えのきたけ たけのこ ほうれん草	755	28.7
7	火	ごはん	牛乳	ハヤシライス ひじきと青大豆のサラダ	牛乳 豚肉 ひじき 青大豆	米 米油 じゃがいも ハヤシルウ 砂糖	しょうが にんにく 切干大根 にんじん 玉ねぎ キャベツ トマト ホールコーン	787	24.7
8	水	ごはん	牛乳	タラと大豆の揚げ煮 ブロッコリーの昆布あえ かぶのみそ汁	牛乳 たら 大豆 昆布 豆腐 油揚げ 味噌	米 でん粉 米粉 コーンフラワー 米油 砂糖	もやし ブロッコリー にんじん 玉ねぎ かぶ	800	30.3
9	木	米粉の黒糖 コッペパン	牛乳	ハンバーグ 春野菜のソテー 野菜とお豆のスープ	牛乳 大豆たんぱく ウインナー 鶏肉 いんげん豆 豚肉	米粉パン 黒砂糖 豚脂 でん粉 砂糖 米油 じゃがいも	玉ねぎ にんじん キャベツ アスパラガス ホールコーン 小松菜 トマト	790	29.1
10	金	ごはん	牛乳	【ごぼうの日献立】 ごぼうのカレー炒め 厚揚げのごまだれかけ 玉ねぎのみそ汁	牛乳 厚揚げ 豚肉 味噌 大豆	米 砂糖 でん粉 ごま 米油 麩 じゃがいも	ごぼう にんじん しらたき キャベツ さやいんげん 玉ねぎ 長ねぎ ほうれん草	797	31.2
13	月	ゆで中華 めん	牛乳	みそラーメンスープ 厚焼き卵 茎わかめと大豆のマヨネーズサラダ	牛乳 豚肉 なたと 味噌 かつお節エキス 卵 青大豆 茎わかめ	ゆで中華めん 米油 ごま油 砂糖 菜種油 ノンエッグマヨネーズ 小麦でん粉 大豆油 とうもろこしでん粉	にんにく にんじん 玉ねぎ キャベツ メンマ とうがらし 長ねぎ きゅうり 切干大根	777	32.8
14	火	ごはん	牛乳	【食育の日献立：岐阜県】 鶏ちゃん（けいちゃん） 青のりポテト 寒天スープ	牛乳 鶏肉 味噌 青のり 厚揚げ 糸かまぼこ 寒天	米 米油 でん粉 ごま油 じゃがいも	しょうが にんにく にんじん キャベツ もやし たけのこ 玉ねぎ きくらげ チンゲンサイ	732	26.2
15	水	麦ごはん	牛乳	【ヨーグルトの日献立】 ミートボールのカレー こんにやくと炒り卵のサラダ ヨーグルト	牛乳 鶏肉 豚肉 卵 大豆たんぱく 大豆 ヨーグルト 脱脂粉乳 ゼラチン 寒天	米 大麦 じゃがいも 米油 でんぷん 砂糖 カレールウ 大豆油 ごま油	しょうが にんにく 玉ねぎ にんじん エリンギ キャベツ ブロッコリー こんにやく	814	25.2
16	木	ごはん	牛乳	セルフの豚メンマキムチ丼 お揚げと野菜のツナあえ みそワタンスープ	牛乳 豚肉 昆布 味噌 油揚げ ツナ 豆腐	米 米油 砂糖 でん粉 ワンタン ごま油	にんにく メンマ しらたき えのきたけ とうがらし 白菜 だいこん にんじん 長ねぎ しょうが なら もやし ほうれん草 玉ねぎ	754	30.8
17	金	ごはん	牛乳	ホキのから揚げの甘酢だれ 切干大根の焼きそば風炒め みそけんちん汁	牛乳 ホキ 豚肉 焼き豆腐 大豆 味噌	米 でん粉 米油 砂糖 ごま油	切干大根 にんじん キャベツ ごぼう 玉ねぎ こんにやく 長ねぎ トマト	778	30.4
20	月	ソフトめん	牛乳	たけのこ肉うどん汁 肉詰めいなり 野菜のごま香味あえ	牛乳 豚肉 油揚げ 鶏肉 大豆たんぱく	ソフトめん でん粉 豚脂 小麦粉 砂糖 ごま油 ごま	にんじん 玉ねぎ えのきたけ たけのこ 長ねぎ キャベツ ほうれん草 にんにく とうがらし	762	33.5
21	火	ごはん	牛乳	ししゃものカレー焼き もやしとかまぼこのマヨネーズあえ 新じゃがいものそばろ煮	牛乳 ししゃも 豚肉 糸かまぼこ 厚揚げ 大豆 わかめ	米 米油 砂糖 ノンエッグマヨネーズ じゃがいも でん粉	もやし 切干大根 にんじん 玉ねぎ こんにやく さやえんどう	812	32.6
22	水	麦ごはん	牛乳	セルフの甘みそ豚丼 ローストポテト かき卵スープ	牛乳 豚肉 味噌 豆腐 卵	米 精麦 米油 砂糖 でん粉 じゃがいも ごま油	しょうが にんじん キャベツ もやし しめじ メンマ 長ねぎ トマト とうがらし	764	29.3
23	木	丸パン	牛乳	セルフのフィッシュバーガー （丸パン、タラフライ） スプリングサラダ 豆乳クリームスープ	牛乳 たら ベーコン いんげん豆 豆乳	丸パン パン粉 でん粉 米油 マカロニ じゃがいも 米粉	きゅうり キャベツ にんじん ホールコーン 玉ねぎ かぶ ブロッコリー	752	31.9
24	金	ごはん	牛乳	セルフのビビンバ （肉炒め、ごまナムル） トックのスープ 角チーズ	牛乳 豚肉 豆腐 糸かまぼこ チーズ	米 ごま油 砂糖 でん粉 ごま トック 米粉	しょうが にんにく しらたき 切干大根 にんじん もやし ほうれん草 玉ねぎ メンマ 長ねぎ	775	31.6
27	月	米粉めん	牛乳	カレーマーボーめん汁 野菜入り肉しゅうまい じゃがいもの中華サラダ	牛乳 豚肉 豆腐 味噌 鶏肉 大豆たんぱく	米粉めん カレールウ 米油 でん粉 豚脂 小麦粉 砂糖 ごま油 じゃがいも パン粉	にんにく にんじん 玉ねぎ しめじ メンマ ホールコーン きゅうり 長ねぎ ほうれん草 トマト しょうが	836	32.4
28	火	ごはん	牛乳	さばのみそ煮 のり酢あえ 沢煮椀	牛乳 さば 味噌 のり 豚肉 油揚げ 糸かまぼこ	米 砂糖 春雨	だいこん しょうが にんじん キャベツ ほうれん草 玉ねぎ えのきたけ たけのこ さやえんどう	756	35.5
29	水	ごはん	牛乳	【こんにやくの日献立】 笹かまの磯マヨ焼き こんにやくの五目きんぴら にら豚汁	牛乳 笹かまぼこ 青のり さつま揚げ 茎わかめ 豚肉 豆腐 大豆 味噌	米 じゃがいも ノンエッグマヨネーズ 米油 砂糖	にんじん こんにやく ごぼう とうがらし 玉ねぎ にら	758	29.2
30	木	ごはん	牛乳	さけのごま焼き もずくの香味炒め じゃがいもと卵のみそ汁	牛乳 さけ 油揚げ もずく 豆腐 卵 大豆 味噌	米 ごま ごま油 砂糖 じゃがいも	長ねぎ にんじん 玉ねぎ エリンギ にんにく もやし	748	36.4
31	金	ごはん	牛乳	【ふるさと献立】 豚肉のカレー塩こうじ焼き コーンおひたし めぎす団子の和風ポトフ	牛乳 豚肉 厚揚げ めぎす あじ	米 じゃがいも	にんにく もやし にんじん ほうれん草 ホールコーン 玉ねぎ かぶ しょうが	753	33.8

一食平均エネルギー：778 Kcal

たんぱく質：30.8 g

脂質：21.5 g

食塩：2.5 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。

【食育の日献立：～給食で日本を旅しよう岐阜県】 本州のほぼ中央に位置し、長良川の鵜飼いや世界遺産の白川郷などが有名です。盆地のため夏は暑く、美濃市や多治見市では40℃以上になることがあります。



上越市食育推進キャラクター  
もぐもぐジョッピー