

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		
25 木	麦ごはん	牛乳	夏野菜カレー こんにゃくサラダ アップルシャーベット	牛乳 豚肉	米 大麦 米油 じゃがいも カレールウ 砂糖 ごま	にんにく しょうが 玉ねぎ かぼちゃ とうもろこし 枝豆 トマト りんご こんにゃく もやし きゅうり にんじん	821	25.8
26 金	ごはん	牛乳	ししゃものごま天ぷら 磯あえ 夏豚汁	牛乳 子持ちししゃものり 豚肉 豆腐 みそ 大豆	米 小麦粉 マヨネーズ ごま 米油 じゃがいも	もやし ほうれん草 にんじん 夕顔 玉ねぎ オクラ	796	33.6
29 月	ごはん	牛乳	豚キムチ炒め 青のりポテト 中華コーンスープ	牛乳 豚肉 大豆 みそ 青のり 卵	米 米油 砂糖 ごま じゃがいも でんぱん	もやし いら にんじん しょうが キムチ 玉ねぎ とうもろこし ほうれん草	782	29.9
30 火	ごはん	牛乳	たらのチリソースがけ ごまあえ 豆腐のみそ汁	牛乳 まだら 油揚げ 豆腐 みそ 大豆	米 でんぱん 米油 砂糖 ごま	長ねぎ しょうが にんにく もやし ほうれん草 にんじん 玉ねぎ えのきたけ	759	32.6
31 水	ごはん	牛乳	【上越野菜の日】 ハンバーグのおろしソースがけ なますかぼちゃのサラダ 五目スープ	牛乳 鶏肉 豚肉 豆腐 なた	米 砂糖 ごま油 ごま	たまねぎ だいこん なますかぼちゃ キャベツ きゅうり にんじん メンマ もやし えのきたけ 長ねぎ	594	17.9
1 木	ごはん	牛乳	ささかまのお好み焼き ゆかりあえ 厚揚げ入り肉じゃが	牛乳 笹かまぼこ 青のり かつお節 豚肉 厚揚げ	米 マヨネーズ ごま 米油 じゃがいも 砂糖	もやし キャベツ きゅうり ゆかり 玉ねぎ にんじん 干しいたけ 枝豆	792	32.7
2 金	米粉アップルパン	牛乳	ひじきとだいのチーズ焼き アーモンドサラダ たまごスープ	牛乳 豚肉 大豆 ひじき チーズ ベーコン 卵	米粉パン 米油 アーモンド じゃがいも でんぱん	りんご 玉ねぎ キャベツ きゅうり とうもろこし にんじん	825	40.8
5 月	振替休業日							
6 火	ごはん	牛乳	タンドリーサーモン 野菜ソテー もずくスープ ヨーグルト	牛乳 鮭 ヨーグルト ベーコン 豆腐 もずく かまぼこ	米 バター じゃがいも	にんにく しょうが キャベツ エリンギ にんじん とうもろこし 長ねぎ	744	35.3
7 水	中華麺	牛乳	うずら入りしょうゆラーメン さつまいもと大豆の揚げ煮 中華きゅうり	牛乳 豚肉 うずら卵 なた わかめ 大豆 片口いわし	中華麺 さつまいも でんぱん 米油 砂糖 ごま油 ごま	しょうが にんにく もやし にんじん ほうれん草 とうもろこし 長ねぎ きゅうり	890	39.3
8 木	ごはん	牛乳	【お月見献立】 さんまの甘露煮 おひたし 里芋と大根のみそ汁 十五夜ゼリー	牛乳 さんま 油揚げ みそ 大豆	米 砂糖 黒砂糖 さといも	もやし にんじん 小松菜 だいこん しめじ 長ねぎ みかん	824	29.7
9 金	給食なし							
12 月	枝豆とコーンのごはん	牛乳	あつやきたまご なすとピーマンのみそ炒め 豚汁	牛乳 卵 ちくわ みそ 豚肉 豆腐	米 バター 砂糖 米油 じゃがいも	とうもろこし 枝豆 なす ピーマン にんじん 玉ねぎ だいこん ごぼう こんにゃく 長ねぎ	743	28.5
13 火	ごはん	牛乳	いかのレモンソースがけ キャベツのごまあえ かぼちゃのみそ汁	牛乳 いか 油揚げ 豆腐 わかめ みそ 大豆	米 でんぱん 小麦粉 米油 砂糖 ごま	レモン キャベツ もやし ほうれん草 にんじん かぼちゃ 玉ねぎ	792	31.9
14 水	ソフトめん	牛乳	ビーンズミートソース コールスローサラダ	牛乳 豚肉 大豆	ソフト麺 米油 砂糖 米粉 ハヤシルウ	にんにく しょうが 玉ねぎ にんじん トマト 枝豆 パセリ キャベツ きゅうり とうもろこし	852	37.1
15 木	ごはん	牛乳	焼き餃子 パンサンスー 家常(ジャージャン)豆腐	牛乳 豚肉 鶏肉 生揚げ うずら卵 みそ	米 小麦粉 春雨 砂糖 ごま油 ごま 米油 でんぱん	キャベツ 玉ねぎ いら もやし きゅうり にんじん にんにく しょうが 干しいたけ ほうれん草 長ねぎ	858	32.4
16 金	セサミパン	牛乳	白身魚のトマトソースがけ ズッキーニのガーリックソテー フルーツポンチ	牛乳 ホキ ベーコン	パン ごま オリーブ油 米油	玉ねぎ トマト にんじん キャベツ ズッキーニ とうもろこし 枝豆 にんにく みかん りんご もも 洋なし	769	32.9
20 火	ごはん	牛乳	【食育の日献立】 日本一周味めぐり～九州地方～ チキン南蛮 のりごま和え だんごじる	牛乳 鶏肉 のり 豚肉 油揚げ 麦みそ	米 小麦粉 米油 砂糖 タルタルソース ごま すいとん さといも	ほうれん草 にんじん もやし ごぼう 干しいたけ 葉ねぎ	852	30.3
21 水	給食なし							
22 木	ごはん	牛乳	セルフのマーボーなす丼 ローストポテト 五目スープ	牛乳 豚肉 大豆 みそ 豆腐	米 米油 砂糖 でんぱん ごま油 じゃがいも	にんにく しょうが なす 玉ねぎ にんじん たけのこ 枝豆 もやし メンマ 小松菜 長ねぎ	738	27.9
26 月	ごはん	牛乳	コーンしゅうまい えだまめサラダ カレーにくじゃが	牛乳 すけそうだら 豆腐 豚肉	米 でんぱん 小麦粉 砂糖 米油 じゃがいも	とうもろこし 玉ねぎ 枝豆 キャベツ きゅうり にんじん こんにゃく さやいんげん	787	26.9
27 火	ごはん	牛乳	さばのねぎみそやき なめたけあえ かきたま汁	牛乳 さば みそ 油揚げ 豆腐 わかめ 卵	米 砂糖 じゃがいも でんぱん	長ねぎ もやし にんじん ほうれん草 えのきたけ	763	34.3
28 水	大豆わかめごはん	牛乳	千草焼き ごまマヨネーズあえ 沢煮わん	青大豆 わかめ 牛乳 卵 豚肉 かまぼこ	米 ノンエッグマヨネーズ ごま	にんじん 長ねぎ キャベツ さやいんげん とうもろこし ★切り干し大根 しらたき えのきたけ さやえんどう	734	28.4
29 木	ごはん	牛乳	【ふるさと献立】 めぎすのから揚げ れんこんのきんぴら 打ち豆のみそ汁	牛乳 めぎす さつま揚げ 豆腐 油揚げ 打ち豆 みそ 大豆	米 米油 砂糖 ごま じゃがいも	★れんこん にんじん こんにゃく さやいんげん 玉ねぎ しめじ	777	30.4
30 金	麦ごはん	牛乳	ハヤシライス キャベツとアーモンドのサラダ	牛乳 豚肉	米 大麦 じゃがいも 米油 ハヤシルウ アーモンド	玉ねぎ にんじん しめじ 枝豆 にんにく しょうが キャベツ きゅうり とうもろこし	859	29.4

一食平均エネルギー:789 Kcal

たんぱく質:31.3 g

脂質:21.0 g

食塩:2.7 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。・★の食材は牧区でとれた野菜です。