

ふるさと献立



6/20は手作り蒸しパンでした。
次は何味ができるの？と次回を楽しみにする声も！

給食の感想をお寄せください！
QRコードを読み込んで感想を書き込んでください。



【24日】『地元の夏野菜を食べて 元気に夏を乗り切ろう』

給食の人気メニュー「カレー」に地元の夏野菜【なす トマト かぼちゃ えだまめ】がたっぷり入っています。
新潟県は、なすの作付面積が日本一です。地域によって様々な品種が栽培されています。上越地方では、「越の丸なす」「えんぴつなす」が有名です。
品種によっておいしい料理法がそれぞれあります。みなさんのお気に入りなす料理は何でしょう？

給食は手作り調理を心がけています

★素材の味を生かし減塩の味付けが可能
(既製品は保存性を高めるため、減塩の限界があります)

★食べやすい切り方、加熱加減等、板中仕様です

調理員さんに感謝して食べましょう！

日 曜	献 立		名	使 用 材 料 名			エネルギー Kcal	たんぱく質 g
	主食	飲み物		お か ず	血や肉になるもの(1・2群)	熱や力になるもの(5・6群)		
1 月	ごはん	牛乳	さばのソース焼き しらたきのつるつる炒め ピリ辛みそ汁	牛乳 さば 豚肉 かつお節 厚揚げ みそ 大豆	米 砂糖 米油 でんぶん じゃがいも ごま油	しょうが メンマ にんじん しらたき ピーマン たまねぎ キャベツ えのきたけ 小松菜	799	36.2
2 火	ごはん	牛乳	焼きぎょうざ(2個) 切り干し大根の中華あえ 夏野菜の中華煮	牛乳 豚ひき肉 鶏肉 豚肉 なんと 高野豆腐 みそ	米 ラード 小麦粉 大豆油 でんぶん ごま油 砂糖 ごま 米油	キャベツ 玉ねぎ にら しょうが 切干大根 きゅうり にんじん にんにく たまねぎ もやし 干しいたけ トマト なす スズキキ	815	29.0
3 水	ごはん	牛乳	めぎすのフライだししょうゆだれ ごま酢あえ わかめとたまねぎのみそ汁	牛乳 めぎす 油揚げ わかめ みそ 大豆	米 米粉 ノイタマコ 米パン粉 米油 砂糖 でんぶん ごま ごま油 じゃがいも	ほうれん草 もやし コーン にんじん たまねぎ	857	27.8
4 木	ごはん	牛乳	【七夕献立】 手作りキラ星豆腐ハンバーグ ゆかりあえ 七夕汁	牛乳 ツナ 木綿豆腐 おから ひじき みそ かまぼこ 昆布	米 でんぶん ごま ごま油 砂糖 じゃがいも ピーマン	玉ねぎ 枝豆 しょうが しいたけ にんじん もやし きゅうり コーン 赤しそ たまねぎ えのきたけ オクラ	736	26.8
5 金	黒糖米粉パン	牛乳	メンチカツの豆乳チーズソース 夏みかんサラダ 夏野菜スープ	牛乳 豆乳シュレッド わかめ ベーコン 豚肉	こめ粉パン 黒砂糖 ノンエッグマヨネーズ 米油 じゃがいも	たまねぎ バセリ もやし きゅうり 甘夏みかん缶 にんじん レタス しめじ さやいんげん	841	31.8
8 月	枝豆ごはん	牛乳	厚焼きたまご キャベツの塩こうじあえ とびうおのつみれ汁	昆布 牛乳 卵 とび魚 豆腐 みそ	米 発芽玄米 砂糖 でんぶん 大豆油 ごま油 ごま	枝豆 キャベツ もやし きゅうり にんにく にんじん 玉ねぎ ごぼう 長ねぎ しょうが	742	32.4
9 火	ごはん	牛乳	ホイコーロー ツナポテト 中華もずくスープ	牛乳 豚肉 みそ ツナ 木綿豆腐 なんと もずく	米 ごま油 砂糖 でんぶん じゃがいも	にんにく にんじん キャベツ 小松菜 たまねぎ もやし ほうれん草	740	29.9
10 水	ごはん	牛乳	いわしのかば焼き わかめの酢の物 きやべつのみそ汁	牛乳 いわし わかめ 厚揚げ みそ	米 でんぶん 米油 砂糖 春雨	しょうが もやし コーン にんじん 玉ねぎ キャベツ 小松菜	785	28.9
11 木	ゆで中華麺	牛乳	具だくさんタンメンスープ 塩ゆでえだまめ みそポテト	牛乳 豚肉 なんと みそ	中華麺 じゃがいも 米油 砂糖	にんじん キャベツ たまねぎ コーン 小松菜 えだまめ	734	30.6
12 金	ごはん	牛乳	【防犯の日献立】 いかのサラサ揚げ カリカリ漬物あえ 夏野菜のみそ汁	牛乳 いか 油揚げ 大豆 みそ	米 でんぶん 米粉 米油	しょうが にんじん キャベツ きゅうり たくあん 福神漬 かぼちゃ 玉ねぎ えのきたけ なす さやいんげん	806	30.8
16 火	玄米ごはん	牛乳	セルフのツナピンパ ごまみそスープ アセロラミルクゼリー	牛乳 ツナ 大豆 なんと みそ 豆乳	米 発芽玄米 ごま油 砂糖 ピーマン ねりごま ごま	にんにく しょうが しらたき 切干大根 コーン にんじん ほうれん草 もやし 玉ねぎ メンマ キャベツ 長ねぎ	770	26.3
17 水	ごはん	牛乳	地魚と高野豆腐のチリソース炒め きゅうりののりごまナムル 春雨スープ	牛乳 高野豆腐 のり 豚肉 カットわかめ カナガシラ	米 でんぶん 米粉 米油 ごま油 砂糖 ごま 春雨	しょうが にんにく きゅうり もやし にんじん 玉ねぎ えのきたけ にら	831	29.6
18 木	ソフト麺	牛乳	フレッシュトマトのミートソース ひじきのサラダ	牛乳 豚肉 大豆 ひじき 青大豆	ソフトめん 米油 米粉のハヤシルウ 砂糖	しょうが にんにく 玉ねぎ にんじん トマト キャベツ きゅうり コーン	823	35.3
19 金	ごはん	牛乳	【食育の日 広島県】 厚揚げのお好み焼き風(2個) 瀬戸内レモン風味サラダ 呉の肉じゃが	牛乳 厚揚げ かつお節 青のり 豚肉	米 ノイタマコ 米油 じゃがいも 砂糖	キャベツ にんじん 小松菜 コーン レモン汁 玉ねぎ しらたき	801	28.2
22 月	ごはん	牛乳	豚肉の塩麹焼き にんじんのツナ炒め わかめスープ	牛乳 豚肉 ツナ なんと わかめ 木綿豆腐	米 米油 じゃがいも ごま油	しょうが にんにく にんじん もやし ピーマン たまねぎ 干しいたけ	768	32.8
23 火	ごはん	牛乳	笹かまのコーンマヨ焼き(2個) 昆布あえ スタミナ夏豚汁	牛乳 笹かまぼこ 昆布 豚肉 厚揚げ みそ	米 ノイタマコ 米粉 米油 じゃがいも	クリームコーン もやし にんじん キャベツ にんにく 玉ねぎ なす こんにやく にら	758	29.7
24 水	玄米ごはん	牛乳	【ふるさと献立】 地元野菜の夏カレー こんにやくと海藻の梅サラダ みかんゼリー	牛乳 豚肉 大豆 茎わかめ	米 発芽玄米 米油 じゃがいも ごま 砂糖 でんぶん	にんにく 玉ねぎ なす トマト かぼちゃ 枝豆 サラダこんにやく キャベツ コーン 梅干し みかん	831	27.0
25 木	ひじきごはん	牛乳	ししやものピリ辛焼き(2本) じゃがいもきんぴら もずくのみそ汁	ツナ ひじき 牛乳 ししやも さつま揚げ もずく 豆腐 油揚げ 大豆 みそ	米 砂糖 米油 じゃがいも ごま	ごぼう にんじん メンマ こんにやく さやいんげん たまねぎ えのきたけ	779	31.5
26 金	玄米ごはん	牛乳	中華あんかけ(ごはんにかける) ごまドレサラダ ベーコンポテト	飲むヨーグルト 豚肉 なんと 青のり ベーコン	米 発芽玄米 米油 ごま油 でんぶん ごま 砂糖 じゃがいも	しょうが にんにく にんじん 玉ねぎ メンマ 干しいたけ キャベツ 小松菜 ブロッコリー もやし コーン	729	26.3

一食平均エネルギー：787 Kcal

たんぱく質：30.0 g

脂質：20.8 g

食塩：2.4 g

*感染症の流行や食材の納入状況等で、急遽献立を変更する場合があります。