

| 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(1.2群)                                      | 熱や力になるもの(5.6群)                                                   |     | 体の調子を整えるもの(3.4群) | Kcal |
| 1   | 木 | 若葉ごはん<br>          | 牛乳<br>   | 【食育の日:端午の節句献立】<br>厚揚げのそぼろあんかけ<br>うどのツナマヨ和え<br>若竹かぶと汁                                                 | かつお節 牛乳 厚揚げ<br>鶏肉 青大豆 ツナ<br>かまぼこ 豆腐 わかめ      | 米 砂糖 米油 でんぶん<br>ま ノンエッグマヨネーズ                        | コーン 高菜漬 えのきたけ<br>しょうが うど キャベツ にんじん<br>たけのこ 玉ねぎ 長ねぎ               | 740 | 29.8             |      |
| 2   | 金 | 丸パン<br>            | 牛乳<br>   | セルフのてりやきハンバーガー<br>米粉マカロニサラダ<br>ミネストローネ                                                               | 牛乳 豚肉 鶏肉 大豆<br>大豆たんぱく ベーコン                   | コッペパン ラード<br>でんぶん 砂糖 米油<br>米粉マカロニ じゃがいも             | 玉ねぎ キャベツ きゅうり にんじん<br>にんにく トマト水煮 パセリ                             | 750 | 33.2             |      |
| 7   | 水 | ごはん<br>            | 牛乳<br>   | 厚揚げとキャベツのツナ炒め<br>ごまあえ<br>もずくスープ                                                                      | 牛乳 厚揚げ ツナ みそ も<br>ずく なたと                     | 米 米油 砂糖 ごま<br>じゃがいも ごま油                             | しょうが キャベツ にんじん コーン<br>もやし ブロッコリー えのきたけ<br>長ねぎ                    | 733 | 26.8             |      |
| 8   | 木 | ごはん<br>            | 牛乳<br>   | さばのごまみそやき<br>切り昆布の炒め煮<br>塩こうじスープ                                                                     | 牛乳 さば みそ 昆布<br>打ち豆 さつま揚げ 厚揚げ<br>かまぼこ         | 米 ごま 砂糖 米油                                          | にんじん こんにゃく 玉ねぎ<br>キャベツ 小松菜                                       | 776 | 34.4             |      |
| 9   | 金 | 米粉の黒糖<br>コッペパン<br> | 牛乳<br>   | チリコンカン<br>こんにゃくとブロッコリーの<br>ツナサラダ<br>豆乳コーンチャウダー                                                       | 牛乳 豚肉 大豆 ツナ<br>ウインナー 白いんげん豆 豆<br>乳           | こめ粉パン 黒砂糖 米油 米<br>パン粉 ごま じゃがいも 米<br>粉               | 玉ねぎ にんじん トマト水煮<br>キャベツ ブロッコリー しめじ<br>サラダこんにゃく コーン<br>クリームコーン パセリ | 858 | 38.3             |      |
| 12  | 月 | たけのこ<br>ごはん<br>    | 牛乳<br>   | 【ふるさと献立】<br>めぎすの米粉揚げ<br>ごまゆかり和え<br>豚汁                                                                | 油揚げ 牛乳 めぎす 豚肉<br>厚揚げ 大豆 みそ                   | 米 砂糖 米粉 米油<br>ごま じゃがいも                              | にんじん たけのこ もやし<br>キャベツ 小松菜 赤しそ ごぼう<br>こんにゃく 長ねぎ                   | 749 | 35.7             |      |
| 13  | 火 | ごはん<br>            | 牛乳<br>   | 鶏肉の照り焼き<br>ポテトサラダ<br>キャベツのみそ汁                                                                        | 牛乳 鶏肉 油揚げ みそ                                 | 米 ごま油 砂糖<br>じゃがいも ノンエッグマヨネーズ                        | しょうが にんにく きゅうり<br>コーン にんじん 玉ねぎ キャベツ<br>えのきたけ 小松菜                 | 768 | 28.7             |      |
| 14  | 水 | ごはん<br>           | 牛乳<br>  | 手作り豆腐ハンバーグ<br>五目きんぴら<br>かぶのみそ汁                                                                       | 牛乳 鶏肉 豆腐 おから ひ<br>じき さつま揚げ みそ<br>茎わかめ 油揚げ 大豆 | 米 ごま 米パン粉<br>でんぶん ごま油 砂糖 じゃ<br>がいも 米油               | 玉ねぎ 長ねぎ しょうが しいたけ<br>にんじん こんにゃく さやいんげん<br>かぶ かぶの葉                | 755 | 28.1             |      |
| 15  | 木 | ゆで中華麺<br>        | 牛乳<br> | ごまみそ坦々めん<br>切り干しパンサンスー<br>ローストポテト                                                                    | 牛乳 豚肉 大豆 なたと み<br>そ                          | 中華麺 米油 砂糖<br>ねりごま ごま ごま油 じゃ<br>がいも                  | しょうが にんにく にんじん<br>玉ねぎ 干ししいたけ メンマ<br>にら 小松菜 切干大根 もやし              | 830 | 34.1             |      |
| 16  | 金 | ごはん<br>          | 牛乳<br> | かつおと大豆のチリソース<br>中華サラダ<br>わかめスープ                                                                      | 牛乳 かつお 大豆 わかめ                                | 米 でんぶん 米粉 米油<br>じゃがいも ごま油 砂糖 ご<br>ま 春雨              | しょうが にんにく キャベツ<br>ほうれん草 コーン もやし<br>メンマ にんじん えのきたけ<br>玉ねぎ 小松菜     | 791 | 32.8             |      |
| 19  | 月 | 玄米ごはん<br>        | 牛乳<br> | セルフのもずくそぼろ丼<br>カレーポテト<br>厚揚げのみそ汁                                                                     | 牛乳 豚肉 大豆 もずく 厚<br>揚げ みそ                      | 米 こめ 発芽玄米 米油 砂<br>糖 じゃがいも                           | しょうが にんじん 玉ねぎ<br>ピーマン えのきたけ ほうれん草                                | 732 | 27.4             |      |
| 20  | 火 | ごはん<br>          | 牛乳<br> | あじの味噌マヨネーズ焼き<br>切干大根のいためナムル<br>ビーフンスープ                                                               | 牛乳 あじ みそ 豚肉<br>豆腐 なたと                        | 米 ノンエッグマヨネーズ 米油<br>ごま ビーフン ごま油                      | にんにく にんじん 切干大根<br>キャベツ にら 玉ねぎ<br>えのきたけ 小松菜                       | 759 | 34.3             |      |
| 21  | 水 | ごはん<br>          | 牛乳<br> | 手作り小魚ふりかけ<br>厚焼きたまご<br>たくあんあえ<br>じゃがいもとニラのみそ汁                                                        | しらす干し かつお節<br>青のり 牛乳 卵 厚揚げ み<br>そ            | 米 ごま油 砂糖 でんぶん<br>大豆油 ごま じゃがいも                       | にんじん キャベツ 小松菜<br>たくあん もやし にら                                     | 753 | 30.0             |      |
| 22  | 木 | ゆでうどん<br>        | 牛乳<br> | 春野菜の和風汁<br>きびなごのかりかり焼き<br>わかめのごま酢あえ                                                                  | 牛乳 豚肉 油揚げ 昆布 き<br>びなご わかめ                    | ゆでうどん じゃがいも<br>米パン粉 こめ うるち米<br>玄米粉 砂糖 でんぶん<br>米油 ごま | にんじん 玉ねぎ 干ししいたけ<br>たけのこ キャベツ しょうが<br>もやし きゅうり コーン                | 741 | 29.2             |      |
| 23  | 金 | ごはん<br>          | 牛乳<br> | チキンたれカツ<br>のり酢あえ<br>たまねぎとえのきのみそ汁                                                                     | 牛乳 鶏肉 かまぼこ のり<br>豆腐 油揚げ わかめ みそ               | 米 ノンエッグマヨネーズ 米粉<br>米パン粉 米油 砂糖                       | にんじん もやし 小松菜 玉ねぎ<br>えのきたけ                                        | 814 | 33.2             |      |
| 26  | 月 | ごはん<br>          | 牛乳<br> | 【減塩の日献立】<br>たらと高野豆腐の青のりがらめ<br>おかかあえ<br>相性汁                                                           | 牛乳 高野豆腐 青のり<br>かつお節 ベーコン みそ 豆<br>乳           | 米 でんぶん 米粉 米油 砂<br>糖 ごま じゃがいも<br>春雨                  | もやし キャベツ コーン<br>にんじん 玉ねぎ 長ねぎ                                     | 792 | 28.1             |      |
| 27  | 火 | ごはん<br>          | 牛乳<br> | 野菜しゅうまい<br>春雨サラダ<br>五目中華煮                                                                            | 牛乳 鶏肉 豚肉 なたと 豆<br>腐 みそ                       | 米 ラード パン粉 砂糖 小<br>麦粉 春雨 ごま油 ごま<br>油 でんぶん            | コーン にんじん 玉ねぎ<br>ほうれん草 しょうが キャベツ<br>小松菜 にんにく 干ししいたけ<br>メンマ にら     | 798 | 28.8             |      |
| 28  | 水 | ごはん<br>          | 牛乳<br> | ちくわのマヨネーズ焼き<br>ごまこんぶ和え<br>新じゃがのそぼろ煮                                                                  | 牛乳 ちくわ 昆布 豚肉 厚<br>揚げ 大豆                      | 米 ノンエッグマヨネーズ ごま<br>ごま油 じゃがいも 米油 砂<br>糖 でんぶん         | もやし にんじん 小松菜 玉ねぎ<br>こんにゃく しょうが さやいんげん                            | 785 | 28.8             |      |
| 29  | 木 | 玄米ごはん<br>        | 牛乳<br> | セルフのビビンバ<br>チゲ風スープ<br>日向夏（ひゅうがなつ）ゼリー                                                                 | 牛乳 豚肉 なたと 厚揚げ<br>みそ                          | 米 こめ 発芽玄米 米油 ご<br>ま 砂糖 でんぶん<br>ごま油 じゃがいも            | にんにく 切干大根 しらたき<br>にんじん ほうれん草 もやし<br>キャベツ えのきたけ キムチ<br>にら しょうが    | 740 | 29.0             |      |
| 30  | 金 | 玄米ごはん<br>        | 牛乳<br> | ポークカレー<br>ひじきサラダ  | 牛乳 豚肉 大豆 ひじき ハ<br>ム                          | 米 こめ 発芽玄米 米油<br>じゃがいも カレールウ<br>砂糖                   | しょうが にんにく 玉ねぎ<br>にんじん キャベツ もやし コーン                               | 753 | 25.9             |      |

一食平均エネルギー：771 Kcal

たんぱく質：30.8 g

脂質：20.4 g

食塩：2.5 g

＊感染症の流行や食材の納入状況により献立を急遽変更する場合があります。

ふるさとこんだて

12日

●たけのこごはん

今が旬のたけのこがたっぷり入ります。生のたけのこのシャキシャキの食感や、かめばかむほど出てくる甘味を感じましょう。

●めぎすの米粉揚げ

上越地域の海で採れるめぎすに米粉をつけて揚げます。しっかりかむと、骨までまるごと食べられますよ。

