

令和6年 5月分

学 校 給 食 こ ん だ て 表

〔小学校B〕上越市教育委員会

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		
1 水	ごはん	牛乳	やさしいゅうまい ちゅうかサラダ ジャージャンどうふ	牛乳 鶏肉 豚肉 大豆たんぱく 厚揚げ みそ	ごはん 豚脂 でんぶ パン粉 小麦粉 さとう 春雨 ごま油 米油	ホールコーン たまねぎ にんじん しょうが もやし ほうれん草 にんにく メンマ キャベツ 長ねぎ にら	652	24.3
★2日は、こどもの日 ^こ 献立 ^{ひこんだて} です。こいのぼりをイメージした「いわしのカリカリフライ」、かぶと型のかまぼこ、たけのこが入った「端午の節句 ^{たんごのせきう} のすまし汁 ^{すましじ} 」を味わいましょう。								
2 木	わかな ごはん	牛乳	【こどものひこんだて】 いわしのカリカリやき はるキャベツのマヨあえ 端午の節句（たんごのせきう） のすましじ	かつお節 牛乳 いわし 豆腐 かまぼこ わかめ	ごはん さとう 米油 じゃがいも でんぶ 玄米粉 米粉パン粉 なたね油 パーム油 ノンエッグマヨネーズ	塩蔵青菜 しょうが にんじん キャベツ ほうれん草 たけのこ えのきたけ 長ねぎ	608	21.1
7 火	むきごはん	牛乳	ひきにくとしんじがのカレー こんにやくサラダ	牛乳 豚肉 大豆 わかめ	ごはん 大麦 米油 じゃがいも カレールウ ごま油	にんにく しょうが たまねぎ にんじん キャベツ きゅうり こんにやく	625	19.9
8 水	ごはん	牛乳	あつあげとぶたにくの しおこうじため ローストポテト もずくスープ	牛乳 豚肉 厚揚げ 糸かまぼこ	ごはん ごま油 でんぶ じゃがいも オリーブ油	にんじん キャベツ しょうが にんにく たまねぎ えのきたけ	611	21.4
9 木	ごはん	牛乳	さばのソースやき こんぶあえ たまねぎとにらのみそしる	牛乳 さば みそ こんぶ 豆腐 油揚げ	ごはん さとう ごま油 じゃがいも	しょうが ほうれん草 キャベツ にんじん たまねぎ にら	619	26.6
10 金	ごはん	牛乳	カツレツあかワインソース やさしいソテー ごもくスープ	牛乳 豚肉 冷凍豆腐 なると	ごはん 小麦粉 パン粉 米油 さとう ごま油	にんじん ホールコーン キャベツ ブロッコリー にんにく もやし 長ねぎ	655	25.8
13 月	ごはん	牛乳	だしまきたまご ひじきとだいずのいために キャベツのみそしる	牛乳 卵 ひじき さつまあげ 青大豆 冷凍油揚げ みそ 大豆	ごはん さとう でんぶ 米油 じゃがいも	にんじん こんにやく たけのこ たまねぎ キャベツ	600	22.3
14 火	まるパン	牛乳	セルフのフィッシュバーガー コールスローサラダ はるやさしいポトフ	牛乳 たら 鶏肉	パン パン粉 でんぶ 米油 じゃがいも ノンエッグマヨネーズ	キャベツ きゅうり にんじん ホールコーン たまねぎ かぶ	601	26.2
15 水	ゆでちゅうか めん	牛乳	みそラーメン ギョウザ きりぼしだいこんのツナサラダ	牛乳 豚肉 鶏肉 なると みそ 大豆粉 大豆たんぱく ツナ	中華めん 米油 豚脂 でんぶ 小麦粉 さとう ごま油	しょうが にんにく にんじん たまねぎ メンマ キャベツ 長ねぎ にら 切干大根 もやし ほうれん草	641	26.7
16 木	ごはん	牛乳	さわらのカレーしおこうじやき しらたきとやさしいいためもの とうふのみそしる	牛乳 さわら 豚肉 豆腐 油揚げ みそ	ごはん 米油	しょうが にんじん しらたき キャベツ ビーマン たまねぎ えのきたけ 長ねぎ	611	27.8
★17日は、食育の日 ^{じきよく} 献立 ^{ひこんだて} です。岐阜県の郷土料理「鶏ちゃん ^{けいちゃん} 」や、岐阜県で生産が多い「かんてん ^{かんてん} 」の入ったスープを味わいましょう。								
17 金	ごはん	牛乳	【しょくいくのひこんだて ～ぎふけん～】 鶏（けい）ちゃん のりしおポテト かんてんスープ	牛乳 鶏肉 みそ 青のり 豆腐 糸かまぼこ	ごはん 米油 さとう でんぶ ごま油 じゃがいも	しょうが にんにく たまねぎ にんじん キャベツ えのきたけ 寒天 チンゲンサイ	608	22.6
20 月	やちほっ子運動会 代休日							
21 火	ごはん	牛乳	たらとじゃがいもの あおのりがらめ ゆかりあえ さわにわん	牛乳 たら 青のり 豚肉	ごはん でんぶ コーンフラワー 米粉 米油 じゃがいも さとう	もやし キャベツ きゅうり 赤じそ にんじん たまねぎ えのきたけ たけのこ しらたき 長ねぎ	613	20.9
22 水	ソフトめん	牛乳	ミートソース くきわかめのサラダ	牛乳 豚肉 大豆 くきわかめ ツナ	ソフトめん 米油 ハヤシルウ 米粉 ごま油	にんにく たまねぎ セロリー にんじん エリンギ トマト もやし	652	27.6
23 木	ごはん	牛乳	さけのみそマヨやき ごもくきんぴら あつあげのみそしる	牛乳 さけ みそ さつまあげ 厚揚げ	ごはん じゃがいも ノンエッグマヨネーズ ごま油 さとう	にんじん こんにやく さやいんげん たまねぎ キャベツ えのきたけ	611	26.7
24 金	ごはん	牛乳	セルフのやきにくどん チョレギサラダ とうふとたまごのスープ	牛乳 豚肉 みそ 豆腐 糸かまぼこ わかめ 卵	ごはん 米油 さとう でんぶ ごま油	しょうが たまねぎ にんじん にら キャベツ きゅうり にんにく 長ねぎ	611	26.1
27 月	ごはん	牛乳	しらすとひじきのつくだに いろどりあえ にくじゃが	しらす干し こんぶ ひじき 花かつお 牛乳 豚肉 厚揚げ	ごはん さとう ごま ごま油 米油 じゃがいも	キャベツ にんじん ブロッコリー ホールコーン たまねぎ こんにやく さやいんげん	621	24.2
28 火	こめこの こくろパン	牛乳	ハンバーグケチャップ ソースかけ キャベツとアスパラのサラダ とうにゅうチャウダー	牛乳 豚肉 鶏肉 大豆たんぱく ベーコン いんげん豆 無調整豆乳	こめ粉パン 黒さとう 豚脂 でんぶ さとう 米油 じゃがいも 米粉	たまねぎ キャベツ にんじん アスパラガス きゅうり パセリ	648	27.4
29 水	こめこめん	牛乳	山菜（さんさい）わふうじる さきかまのカレーマヨやき のりずあえ	牛乳 鶏肉 油揚げ 笹かまぼこ 花かつお のり	こめ粉めん ノンエッグマヨネーズ	にんじん たまねぎ えのきたけ わらび 水菜 うど なめこ たけのこ 長ねぎ もやし ほうれん草	614	28.1
★30日は、ふるさと献立 ^{ふるさと} です。糸魚川 ^{いとがわ} の能生 ^{のう} の海 ^{うみ} でとれた「めぎす ^{めぎす} 」を、さっぱりとした香味ソース ^{こうみ} でいただきます。								
30 木	ごはん	牛乳	【ふるさとこんだて】 めぎすのこめこあげ こうみソースがけ ごまこうじあえ とんじる	牛乳 めぎす 豚肉 豆腐 みそ	ごはん 米粉 米油 さとう ごま じゃがいも	長ねぎ 小松菜 キャベツ にんじん たまねぎ ごぼう	612	23.7
31 金	ごはん	牛乳	ハヤシライス やさしいとおまめのサラダ いちごゼリー	牛乳 豚肉 青大豆	ごはん 米油 じゃがいも ハヤシルウ ごま油 麦芽糖 さとう	にんにく しょうが にんじん たまねぎ エリンギ トマト キャベツ ホールコーン きゅうり いちご	685	20.5

一食平均エネルギー：624 Kcal

たんぱく質：24.5 g

脂質：17.0 g

食塩：2.0 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。