

令和6年 4月分 学校給食献立表 (浦川原小) 上越市教育委員会

日	曜	献立名		使用食材名			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	
8	月	ごはん		いかのカレーソースがけ たくあんあえ にくじゃが	ぎゅうにゅう いか ぶたにく あつあげ	こめ じゃがいも でんぷん ごまあぶら サラダあぶら さとう	たまねぎ にんじん キャベツ こまつな たくあん こんにゃく いんげん	547	24.6	
9	火	ごはん		ハンバーグのトマトソース とうなのしおこんぶあえ ツナとやさいのみそしる	ぎゅうにゅう ぶたにく ツナ とりにく あつあげ みそ こんぶ	こめ じゃがいも ラード オリーブあぶら あまざけ	トマト にんにく もやし とうな コーン にんじん たまねぎ キャベツ	586	23.3	
10	水	ごはん		ちくわののりマヨやき うどのおかかきんぴら はるやさいとんじる	ぎゅうにゅう ちくわ あおのり かつおぶし さつまあげ だいず みそ ぶたにく	こめ じゃがいも サラダあぶら さとう ノンエッグマヨネーズ	にんじん こんにゃく うど ごぼう かぶ キャベツ	599	22.7	
11	木	ごはん		ぎょうざ にんじんのツナいため あつあげのちゅうかに	ぎゅうにゅう ぶたにく とりにく ツナ ぶたにく あつあげ	こめ じゃがいも でんぷん サラダあぶら ごまあぶら さとう ラード ごむぎこ	にんじん たまねぎ こんにゃく いんげん ビーマン もやし しょうが メンマ にはら	659	24.2	
12	金	ごはん		ほきのガーリックマヨやき こまつなとコーンのソテー ミネストローネ	ぎゅうにゅう ホキ ウインナー だいず	コッパン じゃがいも くろざとう さとう ノンエッグマヨネーズ	にんじん キャベツ こまつな たまねぎ トマト エリンギ コーン にんにく パセリ	591	27.7	
15	月	ごはん		セルフのもずくそばとどん じゃがいもの ケチャップがらめ はるキャベツのみそしる	ぎゅうにゅう ぶたにく だいず もずく あつあげ みそ	こめ じゃがいも サラダあぶら さとう	にんじん たまねぎ しょうが ビーマン えのき キャベツ にんにく	588	22.3	
16	火	ごはん		【ふるさと献立】 めぎすとだいの あまからあげ うめおかかあえ おはなみのっぺい汁	ぎゅうにゅう だいず かつおぶし かまぼこ めぎす	こめ じゃがいも でんぷん さとう あぶら	キャベツ ほうれんそう ながねぎ にんじん だいこん しいだけ たけのこ うめ こんにゃく	560	21.1	
17	水	ゆでうどん		わふうぐたくさんじる だいずとごさかなの こくとうがらめ ゆかりあえ	ぎゅうにゅう とりにく こんぶ だいず にほし	うどん でんぷん くろざとう	ごぼう にんじん たまねぎ えのき ながねぎ もやし キャベツ ほうれんそう あかしそ	579	25.5	
18	木	ごはん		ポークカレー こんにゃくと わかめのサラダ	ぎゅうにゅう ぶたにく だいず わかめ	こめ じゃがいも こめこ サラダあぶら カレールウ	たまねぎ にんにく しょうが にんじん キャベツ コーン サラダこんにゃく	607	20.2	
19	金	ごはん		ささみフライの ワインソースがけ おはなばたけサラダ はるやさいのとうにゅう クリームシチュー	ぎゅうにゅう だいず とりにく とうにゅう	こめこパン じゃがいも オリーブあぶら サラダあぶら こめこ こめこマカロニ	にんじん キャベツ きゅうり たまねぎ コーン かぶ トマト りんご	583	23.2	
22	月	ごはん		さわらのおこのみやきふうみ のりずあえ しおこうじスープ	ぎゅうにゅう さわら ツナ ウインナー うすらたまご あおのり かつおぶし のり	こめ じゃがいも しおこうじ ノンエッグマヨネーズ	もやし ほうれんそう にんじん だいこん しめじ ブロッコリー	618	25.6	
23	火	ごはん		とりのからあげ きりほしだいこんの ふうみあえ もやしのみそしる	はっこうにゅう とりにく あぶらあげ だいず みそ	こめ ごま こめこ でんぷん さとう あぶら ごまあぶら	きりほしだいこん キャベツ にんじん えのき たまねぎ もやし ほうれんそう コーン しょうが	547	19.8	
24	水	ソフトめん		ごもくあんかけスープ くきわかめのサラダ	ぎゅうにゅう ぶたにく なると くきわかめ みそ	ソフトめん ごまあぶら でんぷん サラダあぶら	にんじん たまねぎ しょうが もやし しいだけ ながねぎ キャベツ きゅうり	543	22.3	
25	木	ごはん		セルフのピピンパ チゲふうスープ	ぎゅうにゅう ぶたにく だいず なると あつあげ みそ	こめ ごま ごまあぶら さとう でんぷん	きりほしだいこん いとこんにゃく にんにく にんじん ほうれんそう もやし たまねぎ えのき キムチ にはら	585	23.8	
26	金	ごはん		あつあげのチリソースかけ もやしのごまいため こまつなのみそしる	ぎゅうにゅう あつあげ ぶたにく とうふ たまご みそ	こめ じゃがいも ごま サラダあぶら	にんじん きりほしだいこん たまねぎ こまつな もやし にはら ながねぎ しょうが にんにく トマト	587	21.2	
29	月	昭和の日								
30	火	ごはん		さばのにはいずき ごぼうのおかかマヨあえ しんたまねぎのみそしる	ぎゅうにゅう さば あぶらあげ とうふ みそ かつおぶし	こめ ノンエッグマヨネーズ ごま でんぷん	キャベツ ごぼう にんじん コーン たまねぎ えのき こまつな しょうが	609	24.9	

一食平均エネルギー：589 Kcal たんぱく質：23.2 g 脂質：16.0 g 食塩：1.9 g
 ★献立は、食材料の入荷状況やO157・ノロウイルス対策のために、変更になる場合があります。