

日	曜	献立名		お か ず			エネルギー	たん白質	
		主食	飲み物	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	Kcal	g	
9	火	ごはん	ぎゅうにゅう	はながたハンバーグ きりぼしツナサラダ じゃがいものみそしる	ぎゅうにゅう とりにく とうふ おから ツナ あぶらあげ みそ だいた	こめ さとう あぶら じゃがいも	たまねぎ にんじん きりぼしだいこん キャベツ きゅうり こまつな にんにく しょうが	621	22.0
10	水	ごはん	ぎゅうにゅう	ささかまのおこのみやき(5年～2まい) しらたきのツルツルいため にくだんごじる	ぎゅうにゅう ささかまぼこ あおのり かつおぶし ベーコン にくだんご あぶらあげ	こめ ノンエッグマヨネーズ あぶら さとう ごまあぶら	こんにやく にんじん もやし こまつな コーン だいこん はくさい ながねぎ	604	21.8
11	木	ごはん	ぎゅうにゅう	しろみざかなのこうみソース ゆかりあえ にらたまみそしる	ぎゅうにゅう たら とうふ みそ だいた たまご	こめ かたくりこ あぶら さとう	ながねぎ しょうが にんにく キャベツ にんじん もやし あかじそ たまねぎ えのきたけ にら	607	25.9
12	金	ごはん	ぎゅうにゅう	ポークカレー キャベコンサラダ	ぎゅうにゅう ぶたにく	こめ じゃがいも あぶら カレールウ	にんじん たまねぎ しょうが にんにく キャベツ きゅうり コーン	668	19.7
15	月	ごはん	ぎゅうにゅう	【にゅうがく・しんきゅうおいおいメニュー】 セルフのやきにくどん のりマヨサラダ はなやさいのみそしる おいおいゼリー	ぎゅうにゅう ぶたにく みそ のり とうふ だいた	こめ あぶら さとう かたくりこ じゃがいも ノンエッグマヨネーズ いちごゼリー	しょうが にんにく たまねぎ ピーマン りんご ほうれんそう にんじん もやし キャベツ かぶ きぬさや	701	25.6
16	火	うどん	ぎゅうにゅう	ごもくじる めぎすのこめこからあげ(3年～2び) わかめのさっぱりあえ	ぎゅうにゅう ぶたにく かまぼこ めぎす わかめ	うどん こめこ あぶら さとう	にんじん たまねぎ はくさい たけのこ えのきたけ ながねぎ もやし きゅうり	600	26.4
17	水	こめこのアップルパン	ぎゅうにゅう	オムレツケチャップソース ブロッコリーサラダ とうにゅうクリームスープ	ぎゅうにゅう たまご ベーコン しろいんげんまめ とうにゅう	こめこパン さとう あぶら じゃがいも こめこ	りんご ブロッコリー キャベツ にんじん たまねぎ クリームコーン	619	25.8
18	木	ごはん	ぎゅうにゅう	ししゃものいそパンこやき(4年～2び) たくあんあえ とりにくとやさいのうまに	ぎゅうにゅう ししゃも あおのり とりにく あつあげ	こめ あぶら パンこ じゃがいも さとう	キャベツ きゅうり にんじん たくあん たまねぎ たけのこ こんにやく さやいんげん	636	28.8
19	金	ごはん	ぎゅうにゅう	【ふるさとこんだて】 とりにくのみそマヨチーズやき とうなのおかかあえ おぼりのはなのっぺいじる	ぎゅうにゅう とりにく みそ こなチーズ かつおぶし ちくわ あつあげ	こめ ノンエッグマヨネーズ かたくりこ	とうな にんじん もやし だいこん れんこん たけのこ こんにやく きぬさや	611	27.4
22	月	ごはん	ぎゅうにゅう	さばのカレーやき いなりあえ かきたまスープ	ぎゅうにゅう さば あぶらあげ なんと たまご	こめ さとう ごまあぶら ごま じゃがいも かたくりこ	しょうが ほうれんそう もやし にんじん はくさい ながねぎ	638	28.2
23	火	ソフトめん	ぎゅうにゅう	ミートソース ツナとひじきのサラダ ヨーグルト	ぎゅうにゅう ぶたにく ひじき ツナ ヨーグルト	ソフトめん あぶら ハヤシルウ こめこ さとう	たまねぎ にんじん しめじ にんにく しょうが トマト キャベツ きゅうり コーン	748	31.0
24	水	こくとうコッペパン	ぎゅうにゅう	かぼちやのグラタン フレンチアーモンドサラダ まめストローネ	ぎゅうにゅう おから とうにゅう ウインナー ミックスビーンズ	パン こくとう じゃがいも こめこ アーモンド あぶら さとう	かぼちや キャベツ きゅうり にんじん たまねぎ セロリー トマト	606	20.4
25	木	ごはん	ぎゅうにゅう	ホイコーロー あおのりポテト わかめスープ	ぎゅうにゅう ぶたにく みそ あおのり とうふ わかめ なんと	こめ あぶら さとう かたくりこ ごまあぶら じゃがいも	にんにく しょうが キャベツ ピーマン たまねぎ にんじん えのきたけ ながねぎ	633	23.7
26	金	ごもくごはん	ぎゅうにゅう	さわらのしおこうじやき とうなのマヨサラダ もずくのみそしる	ぎゅうにゅう あぶらあげ とりにく さわら ちくわ もずく みそ だいた	こめ ノンエッグマヨネーズ さとう	にんじん たけのこ ごぼう まいたけ にんにく もやし とうな だいこん たまねぎ えのきたけ ながねぎ	625	26.7
30	火	ごはん	ぎゅうにゅう	やさしいシュウマイ(5年～2こ) バンサンスー マーボーあつあげ	ぎゅうにゅう とりにく ハム ぶたにく あつあげ みそ	こめ こむぎこ パンこ はるさめ さとう ごまあぶら あぶら かたくりこ	コーン にんじん ほうれんそう きゅうり キャベツ たまねぎ たけのこ しいたけ ながねぎ しょうが にんにく	695	25.6

一食平均エネルギー：641 Kcal

たんぱく質：25.3 g

脂質：18.9 g

食塩：2.3 g

★献立は食材の入荷状況や感染症対応のため変更する場合があります。

柿崎学校給食センターについて

《場所》 柿崎区柿崎(柿崎小学校に併設)

《食数》 約600食

《配送校》 ◎柿崎小 ◎上下浜小 ◎下黒川小 ◎柿崎中

《職員》 栄養教諭1名 ◎調理員8名

※調理業務は「かたおか」に委託されています。

令和6年度の食育の日のテーマは、昨年度に引き
つづき「日本一周味めぐり」です。日本各地の料理
を紹介し、今年度は5月からスタートします。
その他にも、上越地域の特産品や郷土料理を紹介
する「ふるさと献立」も行います。お楽しみに!!

日	曜	献立名					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	熱や力になるもの	体の調子を整えるもの	Kcal	g
9	火	ごはん	ぎゅうにゅう	はながたハンバーグ きりぼしツナサラダ じゃがいものみそしる	ぎゅうにゅう とりにく とうふ おから ツナ あぶらあげ みそ だいた	こめ さとう あぶら じゃがいも	たまねぎ にんじん にんにく きりぼしだいこん キャベツ きゅうり こまつな しょうが	621	22.0
10	水	ごはん	ぎゅうにゅう	ささかまのおこのみやき(5年～2まい) しらたきのツルツルいため にくだんごじる	ぎゅうにゅう ささかまぼこ あおのり かつおぶし ベーコン にくだんご あぶらあげ	こめ ノンエッグマヨネーズ あぶら さとう ごまあぶら	こんにやく にんじん もやし こまつな コーン だいこん はくさい ながねぎ	604	21.8
11	木	ごはん	ぎゅうにゅう	しろみざかなのこうみソース ゆかりあえ にらたまみそしる	ぎゅうにゅう たら とうふ みそ だいた たまご	こめ かたくりこ あぶら さとう	ながねぎ しょうが にんにく キャベツ にんじん もやし あかじそ たまねぎ えのきたけ にら	607	25.9
12	金	ごはん	ぎゅうにゅう	ポークカレー キャベコンサラダ	ぎゅうにゅう ぶたにく	こめ じゃがいも あぶら カレールウ	にんじん たまねぎ しょうが にんにく キャベツ きゅうり コーン	668	19.7
15	月	ごはん	ぎゅうにゅう	【にゅうがく・しんきゅうおいおいメニュー】 セルフのやきにくどん のりマヨサラダ はなやさいのみそしる おいおいゼリー	ぎゅうにゅう ぶたにく みそ のり とうふ だいた	こめ あぶら さとう かたくりこ じゃがいも ノンエッグマヨネーズ いちごゼリー	しょうが にんにく たまねぎ ピーマン りんご ほうれんそう にんじん もやし キャベツ かぶ きぬさや	701	25.6
16	火	うどん	ぎゅうにゅう	ごもくじる めぎすのこめこからあげ(3年～2び) わかめのさっぱりあえ	ぎゅうにゅう ぶたにく かまぼこ めぎす わかめ	うどん こめこ あぶら さとう	にんじん たまねぎ はくさい たけのこ えのきたけ ながねぎ もやし きゅうり	600	26.4
17	水	こめこの アップル パン	ぎゅうにゅう	オムレツケチャップソース ブロッコリーサラダ とうにゅうクリームスープ	ぎゅうにゅう たまご ベーコン しろいんげんまめ とうにゅう	こめこパン さとう あぶら じゃがいも こめこ	りんご ブロッコリー キャベツ にんじん たまねぎ クリームコーン	619	25.8
18	木	ごはん	ぎゅうにゅう	ししゃものいそパンこやき(4年～2び) たくあんあえ とりにくとやさいのうまに	ぎゅうにゅう ししゃも あおのり とりにく あつあげ	こめ あぶら パンこ じゃがいも さとう	キャベツ きゅうり にんじん たくあん たまねぎ たけのこ こんにやく さやいんげん	636	28.8
19	金	ごはん	ぎゅうにゅう	【ふるさとこんだて】 とりにくのみそマヨチーズやき とうなのおかかあえ おほりのはなのっぺいじる	ぎゅうにゅう とりにく みそ こなチーズ かつおぶし ちくわ あつあげ	こめ ノンエッグマヨネーズ かたくりこ	とうな にんじん もやし だいこん れんこん たけのこ こんにやく きぬさや	611	27.4
22	月	ごはん	ぎゅうにゅう	さばのカレーやき いなりあえ かきたまスープ	ぎゅうにゅう さば あぶらあげ なたと たまご	こめ さとう ごまあぶら ごま じゃがいも かたくりこ	しょうが ほうれんそう もやし にんじん はくさい ながねぎ	638	28.2
23	火	ソフトめん	ぎゅうにゅう	ミートソース ツナとひじきのサラダ ヨーグルト	ぎゅうにゅう ぶたにく ひじき ツナ ヨーグルト	ソフトめん あぶら ハヤシルウ こめこ さとう	たまねぎ にんじん しめじ にんにく しょうが トマト キャベツ きゅうり コーン	748	31.0
24	水	こくとう コッペパン	ぎゅうにゅう	かぼちやのグラタン フレンチアーモンドサラダ まめストローネ	ぎゅうにゅう おから とうにゅう ウインナー ミックスビーンズ	パン こくとう じゃがいも こめこ アーモンド あぶら さとう	かぼちや キャベツ きゅうり にんじん たまねぎ セロリー トマト	606	20.4
25	木	ごはん	ぎゅうにゅう	ホイコーロー あおのりポテト わかめスープ	ぎゅうにゅう ぶたにく みそ あおのり とうふ わかめ なたと	こめ あぶら さとう かたくりこ ごまあぶら じゃがいも	にんにく しょうが キャベツ ピーマン たまねぎ にんじん えのきたけ ながねぎ	633	23.7
26	金	ごもくごはん	ぎゅうにゅう	さわらのしおこうじやき とうなのマヨサラダ もずくのみそしる	ぎゅうにゅう あぶらあげ とりにく さわら ちくわ もずく みそ だいた	こめ ノンエッグマヨネーズ さとう	にんじん たけのこ ごぼう まいたけ にんにく もやし とうな だいこん たまねぎ えのきたけ ながねぎ	625	26.7
30	火	ごはん	ぎゅうにゅう	やさしいシュウマイ(5年～2こ) バンサンスー マーボーあつあげ	ぎゅうにゅう とりにく ハム ぶたにく あつあげ みそ	こめ こむぎこ パンこ はるさめ さとう ごまあぶら あぶら かたくりこ	コーン にんじん ほうれんそう きゅうり キャベツ たまねぎ たけのこ しいたけ ながねぎ しょうが にんにく	695	25.6

一食平均エネルギー：641 Kcal

たんぱく質：25.3 g

脂質：18.9 g

食塩：2.3 g

★献立は食材の入荷状況や感染症対応のため変更する場合があります。

柿崎学校給食センターについて

《場所》 柿崎区柿崎(柿崎小学校に併設)

《食数》 約600食

《配送校》 ◎柿崎小 ◎上下浜小 ◎下黒川小 ◎柿崎中

《職員》 栄養教諭1名 ◎調理員8名

※調理業務は「かたおか」に委託されています。

令和6年度の食育の日のテーマは、昨年度に引き
つづき「日本一周味めぐり」です。日本各地の料理
を紹介し、今年度は5月からスタートします。
その他にも、上越地域の特産品や郷土料理を紹介
する「ふるさと献立」も行います。お楽しみに!!

日	曜	献立名			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	エネルギー	たん白質
		主食	飲み物	おかず				Kcal	g
10	水	ごはん	ぎゅうにゅう	ささかまのおこのみやき(5年~2まい) しらたきのツルツルいため にくだんごじる	ぎゅうにゅう ささかまぼこ あおのり かつおぶし ベーコン にくだんご あぶらあげ	こめ ノンエッグマヨネーズ あぶら さとう ごまあぶら	こんにやく にんじん もやし こまつな コーン だいこん はくさい ながねぎ	604	21.8
11	木	ごはん	ぎゅうにゅう	しろみざかなのこうみソース ゆかりあえ にらたまみそしる	ぎゅうにゅう たら とうふ みそ だいた たまご	こめ かたくりこ あぶら さとう	ながねぎ しょうが にんにく キャベツ にんじん もやし あかじそ たまねぎ えのきたけ にら	607	25.9
12	金	ごはん	ぎゅうにゅう	ポークカレー キャベコンサラダ	ぎゅうにゅう ぶたにく	こめ じゃがいも あぶら カレールウ	にんじん たまねぎ しょうが にんにく キャベツ きゅうり コーン	668	19.7
15	月	ごはん	ぎゅうにゅう	【にゅうがく・しんきゅうおいらいメニュー】 セルフのやきにくどん のりマヨサラダ はなやさいのみそしる おいらいゼリー	ぎゅうにゅう ぶたにく みそ のり とうふ だいた	こめ あぶら さとう かたくりこ じゃがいも ノンエッグマヨネーズ いちごゼリー	しょうが にんにく たまねぎ ピーマン りんご ほうれんそう にんじん もやし キャベツ かぶ きぬさや	701	25.6
16	火	うどん	ぎゅうにゅう	ごもくじる めぎすのこめこからあげ(3年~2び) わかめのさっぱりあえ	ぎゅうにゅう ぶたにく かまぼこ めぎす わかめ	うどん こめこ あぶら さとう	にんじん たまねぎ はくさい たけのこ えのきたけ ながねぎ もやし きゅうり	600	26.4
17	水	こめこの アップル パン	ぎゅうにゅう	オムレツケチャップソース ブロッコリーサラダ とうにゅうクリームスープ	ぎゅうにゅう たまご ベーコン しろいんげんまめ とうにゅう	こめこパン さとう あぶら じゃがいも こめこ	りんご ブロッコリー キャベツ にんじん たまねぎ クリームコーン	619	25.8
18	木	ごはん	ぎゅうにゅう	ししゃものいそパンこやき(4年~2び) たくあんあえ とりにくとやさいのうまに	ぎゅうにゅう ししゃも あおのり とりにく あつあげ	こめ あぶら パンこ じゃがいも さとう	キャベツ きゅうり にんじん たくあん たまねぎ たけのこ こんにやく さやいんげん	636	28.8
19	金	ごはん	ぎゅうにゅう	【ふるさとこんだて】 とりにくのみそマヨチーズやき とうなのおかかあえ おほりのはなのっぺいじる	ぎゅうにゅう とりにく みそ こなチーズ かつおぶし ちくわ あつあげ	こめ ノンエッグマヨネーズ かたくりこ	とうな にんじん もやし だいこん れんこん たけのこ こんにやく きぬさや	611	27.4
22	月	ごはん	ぎゅうにゅう	さばのカレーやき いなりあえ かきたまスープ	ぎゅうにゅう さば あぶらあげ なんと たまご	こめ さとう ごまあぶら ごま じゃがいも かたくりこ	しょうが ほうれんそう もやし にんじん はくさい ながねぎ	638	28.2
23	火	ソフトめん	ぎゅうにゅう	ミートソース ツナとひじきのサラダ ヨーグルト	ぎゅうにゅう ぶたにく ひじき ツナ ヨーグルト	ソフトめん あぶら ハヤシルウ こめこ さとう	たまねぎ にんじん しめじ にんにく しょうが トマト キャベツ きゅうり コーン	748	31.0
24	水	こくと コッペパン	ぎゅうにゅう	かぼちやのグラタン フレンチアーモンドサラダ まめストローネ	ぎゅうにゅう おから とうにゅう ウインナー ミックスビーンズ	パン こくと じゃがいも こめこ アーモンド あぶら さとう	かぼちや キャベツ きゅうり にんじん たまねぎ セロリー トマト	606	20.4
25	木	ごはん	ぎゅうにゅう	ホイコーロー あおのりポテト わかめスープ	ぎゅうにゅう ぶたにく みそ あおのり とうふ わかめ なんと	こめ あぶら さとう かたくりこ ごまあぶら じゃがいも	にんにく しょうが キャベツ ピーマン たまねぎ にんじん えのきたけ ながねぎ	633	23.7
26	金	ごもくごはん	ぎゅうにゅう	さわらのしおこうじやき とうなのマヨサラダ もずくのみそしる	ぎゅうにゅう あぶらあげ とりにく さわら ちくわ もずく みそ だいた	こめ ノンエッグマヨネーズ さとう	にんじん たけのこ ごぼう まいたけこんにやく もやし とうな だいこん たまねぎ えのきたけ ながねぎ	625	26.7
30	火	ごはん	ぎゅうにゅう	やさしいシュウマイ(5年~2こ) パンサンスー マーボーあつあげ	ぎゅうにゅう とりにく ハム ぶたにく あつあげ みそ	こめ こむぎこ パンこ はるさめ さとう ごまあぶら あぶら かたくりこ	コーン にんじん ほうれんそう きゅうり キャベツ たまねぎ たけのこ しいたけ ながねぎ しょうが にんにく	695	25.6

一食平均エネルギー：642 Kcal

たんぱく質：25.5 g

脂質：19.0 g

食塩：2.3 g

★献立は食材の入荷状況や感染症対応のため変更する場合があります。

柿崎学校給食センターについて

《場所》 柿崎区柿崎(柿崎小学校に併設)

《食数》 約600食

《配送校》 ◎柿崎小 ◎上下浜小 ◎下黒川小 ◎柿崎中

《職員》 栄養教諭1名 ◎調理員8名

※調理業務は「かたおか」に委託されています。

令和6年度の食育の日のテーマは、昨年度に引き
つづき「日本一周味めぐり」です。日本各地の料理
を紹介いたします。今年度は5月からスタートします。
その他にも、上越地域の特産品や郷土料理を紹介
する「ふるさと献立」も行います。お楽しみに!!