

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(赤)	熱や力になるもの(黄)			体の調子を整えるもの(緑)
9	火	ごはん	牛乳	ちくわのごまマヨやき ほうれんそうのいるどりあえ しんたまねぎのみそしる	ぎゅうにゅう ちくわ あおのり とうふ あぶらあげ だいず みそ	こめ ノンエッグマヨネーズ ごま ごまあぶら	ほうれんそう にんじん もやし コーン たまねぎ えのきたけ こまつな	617	22.2
10	水	ごはん	牛乳	やみつきチキン はるキャベツのごまずあえ もやしのみそしる	ぎゅうにゅう とりにく あぶらあげ みそ だいず	こめ さとう ごまあぶら ごま	にんにく しょうが キャベツ こまつな コーン にんじん えのきたけ たまねぎ もやし	593	25.4
11	木	ごはん	牛乳	ししゃものいそべあげ のりずあえ にくじゃが	ぎゅうにゅう ししゃも あおのり ツナ のり ぶたにく あつあげ	こめ てんぷらこ ノンエッグマヨネーズ こめあぶら さとう じゃがいも	もやし ほうれんそう コーン レモンじる にんじん たまねぎ しらたき さやいんげん	670	25.4
12	金	むぎごはん	のむ ヨーグルト	【1年生給食開始】 ポークカレー こんにやくとわかめのサラダ	のむヨーグルト ぶたにく だいず わかめ ツナ	こめ おおむぎ こめあぶら じゃがいも さとう カレールウ こめこ	しょうが にんにく たまねぎ にんじん エリンギ キャベツ サラダこんにやく コーン	600	19.6
15	月	ごはん	牛乳	ハンバーグのあまぎけトマトソース おかかあえ ツナとやさいのみそしる	ぎゅうにゅう ぶたにく とりにく だいず かつおぶし とうふ ツナ みそ	こめ ラード さとう でんぷん こめあぶら あまぎけ じゃがいも	たまねぎ にんにく トマト キャベツ こまつな にんじん もやし えのきたけ	593	22.9
16	火	ごはん	牛乳	あつあげのチリソースかけ もやしのごまいため かきたまみしる	ぎゅうにゅう あつあげ ぶたにく とうふ たまご みそ	こめ ごまあぶら さとう こめあぶら ごま じゃがいも	しょうが にんにく ながねぎ にんじん キャベツ もやし にら たまねぎ ほうれんそう	630	24.7
17	水	ごはん	牛乳	【ふるさと献立】 めぎすだんごのあまからあげ とうなのしおこんぶあえ おはなみのっぺいじる りんごゼリー	ぎゅうにゅう めぎす こんぶ かまぼこ とうふ	こめ じゃがいも こめあぶら さとう でんぷん	ながねぎ もやし とうな コーン にんじん だいこん ほししいたけ たけのこ しらたき ほうれんそう りんごかじゅう	624	22.1
18	木	ゆでうどん	牛乳	とりごぼうごもくうどんじる みそポテト ゆかりあえ	ぎゅうにゅう とりにく こんぶ みそ	ゆでうどん でんぷん じゃがいも こめあぶら さとう ごま	ごぼう にんじん たまねぎ だいこん えのきたけ ほうれんそう もやし キャベツ こまつな あかしそ	612	22.5
19	金	アップル こめこパン	牛乳	ポイルウインナー フレンチサラダ 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 チキンウインナー かまぼこ とりにく しろいんげんまめ とうにゅう みそ	こめこパン こめあぶら じゃがいも こめこ	りんご にんじん キャベツ きゅうり コーン たまねぎ かぶ かぶのは	642	28.6
22	月	ごはん	牛乳	さばのカレーてりやき ごまマヨあえ しおこうじスープ	ぎゅうにゅう さば ウインナー	こめ ごま ノンエッグマヨネーズ じゃがいも	しょうが たまねぎ キャベツ ほうれんそう コーン にんじん だいこん しめじ ブロッコリー	649	24.8
23	火	ごはん	牛乳	やきぎょうざ 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 あつあげ	こめ ラード こむぎこ だいずあぶら でんぷん こめあぶら じゃがいも さとう ごまあぶら	キャベツ たまねぎ にら しょうが にんじん もやし ピーマン メンマ しらたき さやいんげん	673	24.4
24	水	ごはん	牛乳	ホキのガーリックマヨやき 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 ほき さつまあげ かつおぶし ぶたにく とうふ だいず みそ	こめ ノンエッグマヨネーズ こめこ じゃがいも こめあぶら さとう	にんにく パセリ にんじん こんにやく やまうど たまねぎ かぶ キャベツ	610	27.7
25	木	ソフトめん	牛乳	ミートソース ひじきサラダ	ぎゅうにゅう ぶたにく だいずクラッシュ ひじき	ソフトめん こめあぶら こめこのハヤシルウ さとう	しょうが にんにく たまねぎ にんじん エリンギ トマト しらたき キャベツ コーン	635	25.8
26	金	こくとう コッペパン	牛乳	オムレツのワインソースかけ コールスローサラダ ミネストローネ	ぎゅうにゅう たまご かまぼこ ウインナー だいず みそ	コッペパン くらざとう でんぷん さとう ひまわりゆ こめあぶら じゃがいも	キャベツ きゅうり にんじん コーン にんにく たまねぎ だいこん トマト	587	22.3
30	火	ごはん	牛乳	セルフのもずくそばろどん おこのみポテト 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 かつおぶし あおのり あつあげ みそ	こめ こめあぶら さとう じゃがいも ノンエッグマヨネーズ	しょうが にんじん ピーマン たまねぎ えのきたけ キャベツ	640	22.0

一食平均エネルギー：625 Kcal

たんぱく質：24.0 g

脂質：16.9 g

食塩：2.0 g

\* 感染症の流行や食材の納入状況により、急遽献立を変更する場合があります。

令和6年 4月分

# 学校給食こんだて表

〔豊原小学校〕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(赤)	熱や力になるもの(黄)			体の調子を整えるもの(緑)
9	火	ごはん	牛乳	ちくわのごまマヨやき ほうれんそうのいろどりあえ しんたまねぎのみそしる	ぎゅうにゅう ちくわ あおのり とうふ あぶらあげ だいず みそ	こめ ノンエッグマヨネーズ ごま ごまあぶら	ほうれんそう にんじん もやし コーン たまねぎ えのきたけ こまつな	615	22.5
10	水	ごはん	牛乳	やみつきチキン はるキャベツのごまずあえ もやしのみそしる	ぎゅうにゅう とりにく あぶらあげ みそ だいず	こめ さとう ごまあぶら ごま	にんにく しょうが キャベツ こまつな コーン にんじん えのきたけ たまねぎ もやし	589	25.3
11	木	ごはん	牛乳	ししゃものいそべあげ のりずあえ にくじゃが	ぎゅうにゅう ししゃも あおのり ツナ のり ぶたにく あつあげ	こめ てんぷらこ ノンエッグマヨネーズ こめあぶら さとう じゃがいも	もやし ほうれんそう コーン レモンじる にんじん たまねぎ しらたき さやいんげん	660	24.8
12	金	むぎごはん	のむ ヨーグルト	【1年生給食開始】 ポークカレー こんにやくとわかめのサラダ	のむヨーグルト ぶたにく だいず わかめ ツナ	こめ おおむぎ こめあぶら こめこ じゃがいも カレールウ さとう	しょうが にんにく たまねぎ にんじん エリンギ キャベツ サラダこんにやく コーン	594	19.2
15	月	ごはん	牛乳	ハンバーグのあまぎけトマトソース おおかあえ ツナとやさいのみそしる	ぎゅうにゅう ぶたにく とりにく だいず かつおぶし とうふ ツナ みそ	こめ ラード さとう でんぷん こめあぶら あまぎけ じゃがいも	たまねぎ にんにく トマト キャベツ こまつな にんじん もやし えのきたけ	594	22.6
16	火	ごはん	牛乳	あつあげのチリソースかけ もやしのごまいため かきたまみしる	ぎゅうにゅう あつあげ ぶたにく とうふ たまご みそ	こめ ごまあぶら さとう こめあぶら ごま じゃがいも	しょうが にんにく ながねぎ にんじん キャベツ もやし にら たまねぎ ほうれんそう	626	24.6
17	水	ごはん	牛乳	【ふるさと献立】 めぎすだんごのあまからあげ とうなのしおこんぶあえ おはなみのっぺいじる りんごゼリー	ぎゅうにゅう めぎす こんぶ かまぼこ とうふ	こめ じゃがいも こめあぶら さとう でんぷん	ながねぎ もやし とうな コーン にんじん だいこん ほししいたけ たけのこ しらたき ほうれんそう りんごかじゅう	618	21.8
18	木	ゆでうどん	牛乳	とりごぼうごもくうどんじる みそポテト ゆかりあえ	ぎゅうにゅう とりにく こんぶ みそ	ゆでうどん でんぷん じゃがいも こめあぶら さとう ごま	ごぼう にんじん たまねぎ だいこん えのきたけ ほうれんそう もやし キャベツ こまつな あかしそ	612	22.5
19	金	アップル こめこパン	牛乳	オムレツのワインソースかけ フレンチサラダ 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 たまご かまぼこ とりにく しろいんげんまめ とうにゅう みそ	こめこパン でんぷん さとう ひまわりゆ こめあぶら じゃがいも こめこ	りんご にんじん キャベツ きゅうり コーン たまねぎ かぶ かぶのは	626	27.2
22	月	ごはん	牛乳	さばのカレーてりやき ごまマヨあえ しおこうじスープ	ぎゅうにゅう さば ウインナー	こめ ごま ノンエッグマヨネーズ ごまあぶら じゃがいも	しょうが たまねぎ キャベツ ほうれんそう コーン にんじん だいこん しめじ ブロッコリー	637	24.4
23	火	ごはん	牛乳	やきぎょうざ 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 あつあげ	こめ こむぎこ ラード だいずあぶら でんぷん こめあぶら じゃがいも さとう ごまあぶら	キャベツ たまねぎ にら しょうが にんじん もやし ピーマン メンマ しらたき さやいんげん	659	23.4
24	水	ごはん	牛乳	ホキのガーリックマヨやき 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 ほき さつまあげ かつおぶし ぶたにく とうふ だいず みそ	こめ ノンエッグマヨネーズ こめこ じゃがいも こめあぶら さとう	にんにく パセリ にんじん こんにやく やまうど たまねぎ かぶ キャベツ かぶのは	617	28.2
25	木	ソフトめん	牛乳	ミートソース ひじきサラダ	ぎゅうにゅう ぶたにく だいずクラッシュ ひじき	ソフトめん こめあぶら こめこのハヤシルウ さとう	しょうが にんにく たまねぎ にんじん エリンギ トマト しらたき キャベツ コーン	602	24.5
26	金	こくとう コッペパン	牛乳	てづくりとうにゅうチキングラタン コールスローサラダ ミネストローネ	ぎゅうにゅう とりにく とうにゅう チーズ かまぼこ ウインナー だいず みそ	コッペパン くろざとう こめあぶら こめこ さとう じゃがいも	たまねぎ にんじん エリンギ ブロッコリー キャベツ きゅうり コーン にんにく だいこん トマト	609	23.6
30	火	ごはん	牛乳	セルフのもずくそばろどん おこのみポテト 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 かつおぶし あおのり あつあげ みそ	こめ こめあぶら さとう じゃがいも ノンエッグマヨネーズ	しょうが にんじん ピーマン たまねぎ えのきたけ キャベツ	623	21.3

一食平均エネルギー：619 Kcal

たんぱく質：23.7 g

脂質：16.6 g

食塩：1.9 g

\* 感染症の流行や食材の納入状況により、急遽献立が変更される場合があります。