

学校給食献立表

令和6年 5月分

〔大島小〕 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	脂質 g	塩分 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		ささかまヨリやき わかめのあえもの カレーにくじゃが	ぎゅうにゅう ささかまほこ あおのり わかめ ぶたにく あつあげ	こめ ノンエッグマヨネーズ はるさめ さとう こめあぶら じゃがいも	キャベツ コーン にんじん たまねぎ こんにゃく さやいんげん	631	23.6	16.9	1.9	
2	木	わかば ごはん		【こどものひこんだて】 とりにくのとうにゅうチーズやき こまつなごまおひたし わかたけかぶとする	ぎゅうにゅう あおだいす かつおぶし とりにく とうにゅうチーズ とうふ かまほこ わかめ	こめ おおむぎ さとう こま	コーン ひろしまな きょうな だいごんは こまつな もやし にんじん たまねぎ たけのこ えのきたけ	588	27.5	15.0	2.4	
7	火	むぎ ごはん		ミートボールハヤシライス こんにゃくとこまつなのサラダ チーズ	ぎゅうにゅう ぶたにく とりにく だいす チーズ	こめ おおむぎ こめあぶら ラード さとう じゃがいも ハヤシルウ こめこ こまあぶら こま	しょうが にんにく たまねぎ にんじん しょうが しめじ トマト こんにゃく こまつな コーン キャベツ	697	22	20.7	1.9	
8	水	たけのこ ごはん		【ふるさとこんだて】 めぎすのこめこあげ ごまゆかりあえ さんさいじる	ぎゅうにゅう あぶらあげ めぎす ぶたにく あつあげ みそ	こめ こめこ こめあぶら こま	にんじん たけのこ もやし キャベツ こまつな あかしそ はくさい さんさい ごぼう ながねぎ	601	26.2	18.9	2.1	
9	木	ごはん		ぶたにくとキャベツのみそいため ローストポテト はるさめスープ	ぎゅうにゅう ぶたにく みそ なた	こめ ごまあぶら さとう でんぶん じゃがいも こめあぶら はるさめ	にんにく ながねぎ キャベツ ピーマン にんじん もやし こまつな	585	22.2	14.2	1.8	
10	金	まるパン		やきメンチカツ キャベツとツナのソテー やさいとパスタのスープ	ぎゅうにゅう とりにく ぶたにく ツナ ハム だいす	まるパン ラード さとう こめあぶら こめこ じゃがいも こめこマカロニ なたねあぶら	キャベツ たまねぎ にんじん もやし ピーマン にんにく トマト パセリ	601	25.5	22.9	2.4	
13	月	ごはん		はるまき もやしとだいすのツナあえ とうふのちゅうかに	ぎゅうにゅう ぶたにく ツナ あおだいす とうふ	こめ こめあぶら ラード はるさめ こむぎこ こめこ さとう でんぶん こまあぶら	にんじん もやし こまつな しょうが にんにく キャベツ たまねぎ メンマ ししいたけ ながねぎ	680	23.7	25.3	1.6	
14	火	ごはん		さばのしおこうじやき ひじきのいろとりあえ しんじゃがのみそしる	ぎゅうにゅう さば ひじき あぶらあげ みそ だいす	こめ さとう こめあぶら じゃがいも	ながねぎ しょうが キャベツ にんじん コーン たまねぎ えのきたけ こまつな	616	26.7	17.8	1.8	
15	水	ちゅうかめん		ごまみそたんたんめん きりほしハンサンスー あおのりポテトビーンズ	ぎゅうにゅう ぶたにく みそ だいす あおのり かたくちいわし	ちゅうかめん こめあぶら さとう こま ごまあぶら じゃがいも	しょうが にんにく にんじん たまねぎ メンマ もやし ながねぎ こまつな きりほしだいごん コーン	739	31	23.0	2.0	
16	木	ごはん		かつおとじゃがいもの ケチャップがらめ いそあえ にらたまじる	ぎゅうにゅう かつお かまほこ のり あぶらあげ たまご	こめ でんぶん じゃがいも こめあぶら さとう	しょうが もやし にんじん ほうれんそう たまねぎ キャベツ にら	640	26.2	17.4	2.0	
17	金	ごはん		いわしのカリカリやき しおこんぶナムル うすらたまごいり ごもくマーボー	ぎゅうにゅう いわし こんぶ ぶたにく だいす あつあげ うすらたまご みそ	こめ さとう じゃがいも こまあぶら こめあぶら でんぶん こめパンこ	しょうが もやし きゅうり にんじん にんにく たまねぎ ほししいたけ メンマ にら	694	28.4	23.0	1.6	
20	月	ふるかえきゅうぎょうび 振替休業日										
21	火	ごはん		てづくりひじきたまごやき ごもくきんぴら はるやさいのみそしる	ぎゅうにゅう たまご とうにゅうチーズ ひじき さつまあげ とうふ みそ だいす	こめ こめあぶら さとう じゃがいも こま	たまねぎ ごぼう にんじん こんにゃく さやいんげん かぶ かぶのは キャベツ	600	21.6	18.4	2.1	
22	水	ソフトめん		ビーンズミートソース くきわかめのサラダ	ぎゅうにゅう ぶたにく だいす くきわかめ	ソフトめん こめあぶら ハヤシルウ こま	たまねぎ にんじん しょうが にんにく トマト キャベツ こんにゃく コーン	665	29.3	15.3	1.7	
23	木	ごはん		チキンたれカツ のりすあえ とうふのみそしる	ぎゅうにゅう とりにく ツナ のり とうふ あぶらあげ わかめ みそ	こめ こむぎ てんぶらこ こめパンこ こめあぶら さとう	にんじん もやし ほうれんそう たまねぎ えのきたけ	629	27.6	18.4	2.0	
24	金	ごはん		あじのみそマヨネーズやき もやしとにらのいためもの ビーフンスープ	ぎゅうにゅう あじ みそ ぶたにく とうふ なた	こめ ノンエッグマヨネーズ ごまあぶら ピーフン	にんにく にんじん もやし にら たまねぎ えのきたけ こまつな	609	28.3	17.5	1.8	
27	月	むぎ ごはん		チキンカレー なつみかんサラダ ヨーグルト	ぎゅうにゅう とりにく だいす ヨーグルト	こめ おおむぎ こめあぶら じゃがいも カレールウ こめこ さとう	しょうが にんにく たまねぎ にんじん キャベツ きゅうり あまなつ	628	20.1	14.3	1.6	
28	火	ごはん		ホキのごまだれがけ メンマのいために あつあげのみそしる	ぎゅうにゅう ほき ちくわ くきわかめ あつあげ みそ だいす	こめ でんぶん こめあぶら ごま さとう じゃがいも	にんじん メンマ こんにゃく たまねぎ キャベツ	581	24.7	15.5	2.0	
29	水	むぎ ごはん		セルフのピビンバ キャベツのごまみそスープ ブルーベリーゼリー	ぎゅうにゅう ぶたにく みそ	こめ おおむぎ ごまあぶら さとう こま みすあめ グラニューとう	にんにく きりほしだいごん にんじん ほうれんそう もやし たまねぎ キャベツ メンマ にら ブルーベリー	610	20.5	17.9	1.5	
30	木	ごはん		ハンバーグケチャップソース ポテトフレンチサラダ たまごスープ	ぎゅうにゅう ぶたにく とりにく ハム たまご	こめ ラード じゃがいも こめあぶら でんぶん	たまねぎ きゅうり コーン にんじん えのきたけ ほうれんそう	594	23	15.0	1.8	
31	金	こくとう こめこ パン		オムレツ こめこマカロニのサラダ アスパラとうにゅう クリームスープ	ぎゅうにゅう たまご とりにく しらいんげんまめ とうにゅう	こめこパン くらざとう さとう だいすあぶら こめこマカロニ こめあぶら じゃがいも こめこ なたねあぶら タビオカこ	キャベツ きゅうり にんじん たまねぎ コーン アスパラガス	629	27.4	21.0	2.1	

一食平均エネルギー：631kcal

たんぱく質：25.3g

脂質：18.4g

食塩：1.9g

★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。