令和6年　5月分

学校給食献立表

〔柿崎中学校〕上越市教育委員会

日	曜	献立名			使用材料名			エネルギー	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
1	水	ごはん	牛乳	あじのごま照り焼き カレーあえ 春野菜の煮物	牛乳　あじ　豚肉 厚揚げ　味噌	米　ごま　じゃがいも 砂糖	しょうが　ほうれん草　もやし きゅうり　にんじん　キャベツ たけのこ　こんにゃく　絹さや	739	35.3
2	木	ごはん	牛乳	【こどもの日献立】 セルフの３色そぼろ丼 梅あえ 若竹汁 ミニたい焼き	牛乳　豚肉　鶏肉 大豆　卵　わかめ 豆腐　味噌	米　油　砂糖 小麦粉　小豆	しょうが　枝豆　キャベツ もやし　小松菜　梅　たけのこ にんじん　えのきたけ　長ねぎ	827	34.2
7	火	ごはん	牛乳	鯖のみそ煮 磯香サラダ 切干大根の沢煮風	牛乳　鯖　味噌 のり　豚肉	米　砂糖	しょうが　ほうれん草　キャベツ にんじん　切干大根　ごぼう しいたけ　水菜	752	26.9
8	水	ごはん	牛乳	厚揚げのチリソースがけ(２個) 茎わかめの炒め物 中華風コーンスープ	牛乳　厚揚げ　茎わかめ さつま揚げ　ベーコン 卵	米　砂糖　ごま油 かたくり粉	長ねぎ　しょうが　にんにく にんじん　ごぼう　こんにゃく コーン　玉ねぎ　えのきたけ ほうれん草	732	25.6
9	木	ごはん	牛乳	メンチカツ 風味漬け 新玉ねぎのみそ汁	牛乳　豚肉 油揚げ　豆腐　味噌 大豆	米　パン粉　小麦粉 砂糖　油　ごま じゃがいも	キャベツ　きゅうり　にんじん たくあん　玉ねぎ　しめじ 絹さや　コーン　ほうれん草	762	21.8
10	金	ごはん	牛乳	チキンカレー アーモンドサラダ	牛乳　鶏肉	米　じゃがいも　油 カレールウ アーモンド	玉ねぎ　にんじん　しめじ しょうが　にんにく　キャベツ ブロッコリー　コーン	796	23.1
13	月	ごはん	牛乳	【体育祭応援献立】 豚肉のスタミナ炒め バトンサラダ 紅白スープ	牛乳　豚肉　味噌 大豆　かつお節 はんぺん	米　油　砂糖 かたくり粉　マカロニ ノンエッグマヨネーズ	にんじん　玉ねぎ　ピーマン にんにく　しょうが　キャベツ きゅうり　はくさい　だいこん えのきたけ　長ねぎ	785	29.1
14	火	中華めん	牛乳	タンメンスープ ローストポテト もやしの中華サラダ	牛乳　豚肉　なると	中華めん　じゃがいも オリーブ油　砂糖 ごま油	にんじん　キャベツ　長ねぎ にら　コーン　きくらげ にんにく　パセリ　もやし ほうれん草	772	30.4
15	水	黒糖米粉コッペパン	牛乳	タンドリーチキン ひじきのごまサラダ 白いんげん豆のクリームスープ	牛乳　鶏肉　ヨーグルト ひじき　ツナ　ベーコン 豆乳　白いんげん豆	米粉パン　黒糖　砂糖 オリーブ油　ごま 米粉	玉ねぎ　しょうが　にんにく キャベツ　きゅうり　にんじん コーン	850	42.6
16	木	ごはん	牛乳	カップ納豆 糸かまあえ 変わり肉じゃが	牛乳　納豆　糸かまぼこ 豚肉　厚揚げ　味噌	米　じゃがいも　砂糖	ほうれん草　もやし　にんじん 玉ねぎ　ごぼう　こんにゃく さやいんげん	742	29.0
17	金	ごはん	牛乳	【ふるさと献立】 白身魚のかんずりソースがけ さっぱりおひたし 山の幸汁	牛乳　メルルーサ 油揚げ	米　かたくり粉　油 砂糖　いももち	ほうれん草　キャベツ　にんじん コーン　だいこん　たけのこ わらび　なめこ　小松菜 長ねぎ	739	27.9
20	月	ごはん	牛乳	鰆の西京焼き 五月菜のマヨネーズあえ かき玉汁	牛乳　さわら　味噌 豆腐　卵	米　砂糖 ノンエッグマヨネーズ じゃがいも かたくり粉	五月菜　もやし　にんじん 玉ねぎ　えのきたけ　絹さや	777	32.9
21	火	ソフトめん	牛乳	ビーンズミートソース コーンサラダ	牛乳　豚肉　大豆	ソフトめん　油 ハヤシルウ　米粉	玉ねぎ　にんじん　エリンギ トマト　キャベツ　きゅうり ブロッコリー　コーン	852	33.2
22	水	ごはん	牛乳	【味めぐり　～沖縄～】 ミヌダル 人参しりしり もずくのスープ	牛乳　豚肉　ツナ 卵　もずく　なると 豆腐	米　ごま　砂糖 油　じゃがいも	にんじん　もやし　玉ねぎ 小松菜	812	33.2
23	木	ごはん	牛乳	がんもの含め煮(２個) ゆかりこんぶあえ かぶのみそ汁	牛乳　がんも　昆布 油揚げ　味噌　大豆	米　砂糖	キャベツ　にんじん　きゅうり 赤しそ　かぶ　玉ねぎ えのきたけ　長ねぎ	788	27.1
24	金	ごはん	牛乳	いかのガーリックソース ほうれん草のナムル 豆腐とわかめの中華スープ	牛乳　いか　豆腐 鶏肉　わかめ	米　かたくり粉　油 砂糖　砂糖　ごま油	長ねぎ　にんにく　もやし にんじん　ほうれん草　メンマ	730	30.7
27	月	ごはん	牛乳	だし巻きたまご 浅漬け みそけんちん汁	牛乳　卵　厚揚げ 味噌　大豆	米　じゃがいも ごま油	キャベツ　きゅうり　にんじん だいこん　ごぼう　長ねぎ こんにゃく	700	25.3
28	火	ごはん	牛乳	ヤンニョムチキン チャプチェ チンゲン菜スープ	牛乳　鶏肉　ベーコン	米　かたくり粉　油 砂糖　ごま　春雨 ごま油　じゃがいも	しょうが　にんにく　にんじん 玉ねぎ　たけのこ　きくらげ ピーマン　チンゲンサイ えのきたけ　もやし　コーン	825	26.9
29	水	セルフバーガー(丸パン)	牛乳	フィッシュフライ コールスローサラダ ABCスープ	牛乳　たら　ウインナー	パン　パン粉　油 マカロニ	キャベツ　きゅうり　コーン にんじん　玉ねぎ　はくさい	774	29.8
30	木	ごはん	牛乳	アスパラ入りハヤシライス 青大豆のサラダ ヨーグルト	牛乳　豚肉　青大豆 わかめ　ヨーグルト	米　じゃがいも　油 ハヤシルウ　ごま油 砂糖	にんじん　玉ねぎ　エリンギ アスパラガス　しょうが にんにく　トマト　キャベツ もやし	851	26.7
31	金	ごはん	牛乳	ししゃもの七味マヨ焼き(２尾) 五目きんぴら 厚揚げのみそ汁	牛乳　ししゃも さつま揚げ　厚揚げ 味噌　大豆	米 ノンエッグマヨネーズ 油　砂糖	ごぼう　にんじん　こんにゃく さやいんげん　だいこん　長ねぎ	774	30.8

一食平均エネルギー：780 Kcal　　たんぱく質：29.6 g　　脂質：22.1 g　　食塩：2.6 g

☆献立は食材の入荷状況や感染症対応等のため変更する場合があります。

食育の日　～日本一周　味めぐり～
５月は沖縄県の献立です。

「ミヌダル」は、豚肉に黒ゴマのたれをまぶして蒸した料理で、琉球王朝時代の宮廷料理のひとつです。昔からお祝いの料理として食べられてきました。そのほかにも郷土料理の「人参しりしり」や、特産品の「もずく」を使ったスープが登場します！