

令和5年 4月分 学校給食こんだて表

〔中郷小〕上越市教育委員会

日	曜	献立名		使用材料名			エネルギー Kcal	たんぱく質 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
10	月	むぎごはん	牛乳	セルフのツナととうなのそぼろどん ローストポテト はるキャベツのみそしる	ぎゅうにゅう ツナ だいす あつあげ みそ	こめ おおむぎ こめあぶら さとう ごま じゃがいも オリーブゆ	にんじん コーン とうな にんにく たまねぎ えのきたけ キャベツ	646	24.1
11	火	ごはん	牛乳	ちくわのいそマヨやき ゆかりあえ こうやどうふのたまごとじに	ぎゅうにゅう ちくわ あおのり とりにく こうやどうふ たまご	こめ さとう ノンエッグマヨネーズ ごま じゃがいも	もやし にんじん こまつな ゆかりこ たまねぎ えのきたけ さやいんげん ながねぎ	611	23.7
12	水	むぎごはん	牛乳	【1ねんせい きゅうしょくスタート】 ポークカレー みかんとわかめのサラダ	ぎゅうにゅう ぶたにく だいす わかめ	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 みかん	635	20.6
13	木	ごはん	牛乳	ぎょうざ もすくのチャプチェ からみっこマーボーどうふ	ぎゅうにゅう とりにく ぶたにく もすく だいす なると とうふ みそ	こめ こむぎこ でんぶん ごまあぶら さとう じゃがいも こめあぶら	キャベツ たまねぎ なら しょうが にんじん こまつな にんにく	653	23.9
14	金	はるいろ ごはん	牛乳	【おはなみ・ふるさとこんだて】 あつあげのあまざけみそやき とうなのごまこんぶあえ だんごいりおはなみのっぺいじる さくらゼリー	ぎゅうにゅう たまご わかめ あつあげ みそ こんぶ かまぼこ	こめ こめあぶら でんぶん あまざけ ごま ごまあぶら しらたまもち さとう みずあめ	にんじん もやし とうな コーン だいこん ほししいたけ たけのこ こんにゃく さやえんどう さくらんぼ レモンじる	634	22.3
17	月	ごはん	牛乳	ささかまのコーンマヨやき のりすあえ にくじゃが	ぎゅうにゅう ささかまほこ ツナ のり ぶたにく あつあげ	こめ さとう ノンエッグマヨネーズ じゃがいも こめあぶら	クリームコーン もやし ほうれんそう にんじん たまねぎ しらたき さやえんどう	652	25.8
18	火	ごはん	牛乳	さかなとこうやどうふのあげに いそづけ もやしのみそしる	ぎゅうにゅう まだら だいす こうやどうふ わかめ あぶらあげ みそ	こめ でんぶん こめあぶら さとう	ながねぎ キャベツ こまつな にんじん えのきたけ たまねぎ もやし	653	23.5
19	水	こくどうパン	牛乳	やきキャベツメンチカツ ほうれんそうとコーンのソテー ミネストローネ	ぎゅうにゅう とりにく ぶたにく パーコン だいす	コッパン くらざとう でんぶん こめあぶら じゃがいも オリーブゆ さとう	キャベツ たまねぎ にんじん もやし ほうれんそう コーン にんにく トマト	630	24.6
20	木	ゆでうどん	牛乳	わふうじる めぎすのからあげからみっこソース きゅうりとキャベツのそくせきづけ	ぎゅうにゅう とりにく あぶらあげ こんぶ めぎす	ゆでうどん でんぶん こめこ こめあぶら さとう	ごぼう にんじん たまねぎ えのきたけ ながねぎ きゅうり キャベツ	634	26.4
21	金	かやくごはん	牛乳	【しょくいくのひ おおさかふ】 さわらのおこのみききふうみ こまつなのたいたん にくすい	あぶらあげ ぎゅうにゅう さわら かつおぶし あおのり ちくわ ぶたにく とうふ こんぶ	こめ ノンエッグマヨネーズ さとう	にんじん ごぼう こんにゃく きりほしだいこん こまつな えのきたけ はくさい はねぎ	623	28.5
24	月	ごはん	牛乳	さばのみそに ひじきサラダ はるキャベツのごまみそしる	ぎゅうにゅう さば みそ ひじき	こめ さとう ごまあぶら じゃがいも ねりごま ごま	しょうが だいこん こまつな もやし にんじん たまねぎ キャベツ ながねぎ	606	23.9
25	火	ゆかりごはん	牛乳	【にゅうがく・しんきゅう おいわいこんだて】 とりにくのヘルシーからあげ きりほしだいこんのツナマヨあえ とうふのすまししる	にゅうさんきんいんりょう とりにく ツナ とうふ かまぼこ	こめ ごまあぶら でんぶん こめこ ノンエッグマヨネーズ	ゆかりこ しょうが にんにく きりほしだいこん にんじん もやし ほうれんそう コーン えのきたけ みずな	592	23.3
26	水	アップル こめこパン	牛乳	ミニオムレツ こめこマカロニのカラフルサラダ はるやさいのとうにゅうチキンクリームシチュー	ぎゅうにゅう たまご とりにく だいす とうにゅう	こめこパン さとう こめあぶら こめこ こめこマカロニ オリーブゆ じゃがいも	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 とうな	633	28.2
27	木	ソフトめん	牛乳	ビーンズミートソース かいそうこんにゃくサラダ	ぎゅうにゅう ぶたにく だいす わかめ	ソフトめん こめあぶら さとう こめこ ハヤシルウ	しょうが にんにく にんじん たまねぎ ほししいたけ トマト キャベツ サラダこんにゃく コーン	678	29.3
28	金	ごはん	牛乳	とりにくのレモンバターソース あおだいすのなめたけあえ ならたまじる	ぎゅうにゅう とりにく あおだいす とうふ たまご みそ	こめ こめあぶら こめこ さとう バター じゃがいも	レモンじる ほうれんそう もやし なめたけ にんじん たまねぎ なら	663	27.0

一食平均エネルギー：636 Kcal

たんぱく質：25.0 g

脂質：18.2 g

食塩：1.9 g

* 献立は、食材料の入荷状況やO157・ノロウイルス対策等のため変更する場合があります。