

# 学校給食こんだて表

令和5年

5月分

浦川原小 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
		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		
2	火	わかばごはん	牛乳	【こどもの日献立】 こいのぼりハンバーグ うどのツナマヨあえ わかたけかぶとじる	ぎゅうにゅう あおだいず ツナ かぶとちらしまぼ ことうふ ぶたにく とり にく	こめ すりごま ノンエッグマヨネーズ	とうもろこし やまうど キャベツ にんじん たけのこ えのきたけ わか め ながねぎ たまねぎ	614	24.5
8	月	ごはん	牛乳	さわらのやくみやき のりずあえ あつあげのみそしる	ぎゅうにゅう さわら の り あつあげ みそ	こめ さとう ごまあぶら いりごま じゃがいも	はねぎ しょうが もやし ほうれんそ う にんじん えのきたけ ながねぎ	598	26.5
9	火	ごはん	牛乳	【ふるさと献立】 とりにくのしおこうじやき じょうえつやさいのサラダ たけのこじる	ぎゅうにゅう とりにく あおだいず あつあげ み そ	こめ いりごま こめサラダあぶら	しょうが にんにく ごがつな きりぼしだいこん にんじん たまねぎ じゃがいも たけのこ ながねぎ	584	26.3
10	水	ゆでちゅうかめん	牛乳	わかめラーメンスープ あつあげのおこのみやき ちゅうかあえ	ぎゅうにゅう ぶたにく なると わかめ あつあげ かつおぶし	ちゅうかめん さとう こめサラダあぶら ノンエッグマヨネーズ	メンマ にんじん もやし ながねぎ キャベツ ほうれんそう	611	27.5
11	木	ごはん	牛乳	セルフのもずくそばろどん ごまポテト 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 あぶらあ げ とうふ みそ	こめ こめサラダあぶら さとう じゃがいも いりごま すりごま	しょうが にんじん たまねぎ ビー マン キャベツ えのきたけ	591	22.7
12	金	ことうこめパン	牛乳	オムレツのきこのソース さんしょくあえもの きせつやさいのポトフ	ぎゅうにゅう たまご とりにく しろいんげん	こめこパン くらざとう さとう でんぶん じゃがいも	えのきたけ しいたけ にんにく しょうが もやし きゅうり にんじん たまねぎ キャベツ かぶ かぶのは	581	25.9
15	月	ごはん	牛乳	ツナカレー こんにやくとかいそうのサラダ ひゅうがなつゼリー	ぎゅうにゅう じゃがいも ツナ くきわかめ あおだいず	こめ こめサラダあぶら こめこ さとう いりごま ひゅうがなつゼリー	しょうが にんにく たまねぎ にんじ ん サラダこんにやく キャベツ	635	19.7
16	火	ごはん	牛乳	あじのみそマヨネーズやき もやしのごまいため とりごぼうじる	ぎゅうにゅう あじ みそ ぶたにく とりにく ぶたにく とうふ	こめ ノンエッグマヨネ ーズ すりごま ごまあぶら さとう	しょうが にんにく にんじん もやし にら たまねぎ こんにやく キャベツ ごぼう ながねぎ	600	27.7
17	水	ソフトめん	牛乳	ごまみそたんたんスープ ローストポテト いそあえ	ぎゅうにゅう ぶたにく だいずミート みそ のり	ソフトめん じゃがいも こめサラダあぶら さとう ねりごま すりごま	しょうが にんにく にんじん たまね ぎ キャベツ こまつな ながねぎ ほうれんそう もやし	635	26.9
18	木	ごはん	牛乳	ホイコーロー じゃがビーンズ はるさめスープ	ぎゅうにゅう ぶたにく いりだいず なると	こめ ごまあぶら さとう でんぶん じゃがいも マロニー	ながねぎ キャベツ ビーマン にんに く にんじん もやし ほうれんそう	588	23.4
19	金	ごはん	牛乳	【うんどう会おうえん献立】 セルフのツナビビンバ こうはくバージョン スタミナごまみそスープ	ぎゅうにゅう ツナ ぶたにく みそ	こめ こめサラダあぶら さとう ごまあぶら じゃがいも すりごま	にんにく トマト もやし きりぼしだいこん にんじん たまねぎ キムチ にら	612	23.2
23	火	わかめごはん	牛乳	いわしのいそべあげ なめたけあえ しおこうじスープ	ぎゅうにゅう わかめ まいわし あおのり	こめ こめこ こめあぶら ノンエッグマヨネーズ いりごま じゃがいも	もやし にんじん ほうれんそう なめたけ えのきたけ たまねぎ	672	25.2
24	水	ごはん	牛乳	【食育の日献立 宮崎県】 チキンなんばん せんぎりだいこんのまだかつけ スープギョーザ(小麦)	ぎゅうにゅう とりにく こんぶ ぶたにく	こめ こめこ こめあぶら さとう こむぎこ ごまあぶら ノンエッグマヨネーズ	きゅうり たまねぎ きりぼしだいこん にんじん しょうが もやし キャベツ にら	652	22.4
25	木	ごはん	牛乳	さばのごまみそやき ゆかりあえ あぶらあげとほうれんそうのみそ しる	ぎゅうにゅう さば みそ あぶらあげ	こめ すりごま さとう じゃがいも	きゅうり もやし にんじん たまねぎ ほうれんそう	617	25.5
26	金	まるパン	牛乳	ハンバーグケチャップソース フレンチサラダ とうにゅうクリームスープ	ぎゅうにゅう とりにく ぶたにく とうにゅう しろいんげんビュレ	まるパン でんぶん さと う こめサラダあぶら じゃがいも こめこ	たまねぎ キャベツ きゅうり にんじ ん とうもろこし しめじ	573	25.6
29	月	ごはん	牛乳	あつあげのごまだれがけ やさいのツナいため キャベツとんじる	ぎゅうにゅう あつあげ ツナ ぶたにく だいずペースト	こめ こめこ いりごま すりごま さとう でんぶ ん こめサラダあぶら じゃがいも	にんじん もやし こまつな しょうが たまねぎ つきこんにやく キャベツ	597	23.6
30	火	ごはん	牛乳	ハヤシライス こんにやくととうなのサラダ	ぎゅうにゅう ぶたにく だいず	こめ こめサラダあぶら じゃがいも こめこ さと う ごまあぶら いりごま	しょうが にんにく たまねぎ にんじ ん しめじ トマト サラダこんにやく ごがつな とうもろこし キャベツ	623	22.2
31	水	ごはん	牛乳	かつおとだいずのチリソース アスパラガスのちゅうかサラダ たけのことわかめのスープ	ぎゅうにゅう かつお だいず とうふ わかめ	こめ でんぶん こめこ じゃがいも こめあぶら ごまあぶら	しょうが にんにく とうもろこし もやし アスパラガス たけのこ にんじん えのきたけ ほうれんそう	645	28.9

一食平均エネルギー：613 Kcal

たんぱく質：24.9 g

脂質：17.9 g

食塩：1.8 g

※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。

## 食育の日「給食で日本を旅しよう！」～宮崎県～

給食で日本全国各地の料理を食べて、旅気分を味わいましょう。5月は九州地方、宮崎県です。

「チキン南蛮」は、宮崎県のご当地グルメです。揚げた鶏肉に、甘酢とタルタルソースをかけた料理です。宮崎県は、鶏の生産も消費も多い県です。「千切り大根のまだか漬け」は、あまりの美味しさに出来上がるのが待ちきれず「まだかあ～」と、声が上がることが名前の由来だそうです。

## ※ふるさと献立※

たけのこがとれる季節になりましたね。給食でも、地元でとれた生のたけのこを使っています。「たけのこ汁」で春の香りを感じましょう！