

令和5年 5月分

学校給食こんだて表

[牧小学校]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	熱や力になるもの			体の調子を整えるもの	
1	月	むぎごはん	牛乳	チキンエッグカレー ひじきとおおだいずのサラダ	牛乳 鶏肉 うずら卵 ひじき 青大豆	米 大麦 米油 じゃがいも カレールウ	たまねぎ にんじん アップルソース キャベツ	673	21.3	
2	火	ごはん	牛乳	【端午の節句献立】 シシモのいそべあげ なめたけあえ たけのこのかきたまみそしる かしわもち	牛乳 子持ちししゃも 青のり わかめ 卵 みそ 小豆	米 小麦粉 マヨネーズ 米油 上新粉 砂糖	もやし ほうれん草 にんじん なめたけ たまねぎ たけのこ	703	23.9	
8	月	ごはん	牛乳	てづくりちぐさやき ゆかりあえ とんじる	牛乳 卵 ツナ 豚肉 豆腐 みそ 大豆	米 米油 砂糖 じゃがいも	たまねぎ とうもろこし さやいんげん 干しいたけ キャベツ もやし にんじん ゆかり ごぼう 長ねぎ こんにゃく	617	26.0	
9	火	ごはん	牛乳	スタミナやきにく もやしとニラのアーモンドあえ わかめのみそしる	牛乳 豚肉 みそ 豆腐 わかめ 大豆	米 米油 砂糖 でんぷん アーモンド じゃがいも	しょうが にんにく たまねぎ にんじん えのきたけ ビーマン もやし たら キャベツ 長ねぎ	615	27.9	
10	水	ちゅうかめん	牛乳	しょうゆラーメン やきぎょうざ きりぼしだいこんナムル	牛乳 豚肉 なた 鶏肉	中華麺 小麦粉 ごま油 砂糖 ごま	にんにく しょうが もやし にんじん ほうれん草 とうもろこし メンマ 長ねぎ キャベツ たまねぎ たら ★切干大根 きゅうり	613	27.4	
11	木	ごはん	牛乳	さけのみそマスタードやき アスパラとエリンギのソテー とうふといとかまのスープ	牛乳 鮭 みそ ベーコン 豆腐 糸かまぼこ	米 マヨネーズ 米油 じゃがいも	★アスパラガス キャベツ にんじん エリンギ 長ねぎ	622	28.9	
12	金	まるパン	牛乳	セルフのフィッシュバーガー (ホキフライ) コールスローサラダ とうにゅうクリームスープ	牛乳 ホキ ベーコン 白いんげん豆 豆乳	パン パン粉 小麦粉 米油 じゃがいも 米粉	キャベツ きゅうり にんじん とうもろこし たまねぎ	654	26.2	
15	月	ごはん	牛乳	【牧中生徒が考えた献立】 とりのからあげ アスパラのアーモンドサラダ なめこのみそしる	牛乳 鶏肉 豆腐 みそ 大豆	米 でんぷん 小麦粉 米油 アーモンド じゃがいも	しょうが ★アスパラガス キャベツ にんじん たまねぎ なめこ 長ねぎ	655	25.1	
16	火	ごはん	牛乳	ささかまのおこのみやき いそかあえ じゃがいものそばろに	牛乳 笹かまぼこ 青のり かつお節 のり 豚肉 厚揚げ	米 マヨネーズ じゃがいも 砂糖 でんぷん	もやし ほうれん草 にんじん しょうが たまねぎ たけのこ さやえんどう	631	26.0	
17	水	ソフトめん	牛乳	ビーンズミートソース みかんいりサラダ ヨーグルト	牛乳 豚肉 大豆 ヨーグルト	ソフト麺 米油 米粉	しょうが にんにく たまねぎ にんじん エリンギ トマト キャベツ きゅうり みかん	708	30.7	
18	木	ごはん	牛乳	あじのカレーマリネ ごまあえ もずくのみそしる	牛乳 あじ 豆腐 もずく みそ 大豆	米 でんぷん 米油 砂糖 ごま	たまねぎ もやし ほうれん草 にんじん 長ねぎ	644	27.7	
19	金	ごはん	牛乳	【食育の日献立】 日本一周味めぐり～九州地方～ シシリアンライス (にくいため・ミックスやさい・マヨネーズ) コンソメスープ いちごゼリー	牛乳 豚肉 みそ ベーコン	米 マヨネーズ 米油 砂糖 じゃがいも	にんにく しょうが たまねぎ りんご キャベツ きゅうり ピーマン とうもろこし だいこん にんじん ブロッコリー いちご	658	26.6	
22	月	ごはん	牛乳	【牧中生徒が考えた献立】 さばのみそに ポテトサラダ かぶのわふうスープ	牛乳 さば みそ ハム 油揚げ	米 砂糖 じゃがいも マヨネーズ	しょうが にんじん きゅうり とうもろこし かぶ キャベツ たまねぎ えのきたけ	696	26.7	
23	火	ごはん	牛乳	がんものふくめに アスパラのごまマヨあえ とりだんごじる	牛乳 がんもどき 鶏肉 みそ 大豆	米 砂糖 マヨネーズ ごま じゃがいも	キャベツ ★アスパラガス にんじん たまねぎ だいこん しめじ 長ねぎ	686	22.8	
24	水	ごはん	牛乳	【牧中生徒が考えた献立】 ヤンニョムチキン もやしとほうれんそうのしおナムル わかめとはるさめのスープ	牛乳 鶏肉 みそ なた 豆腐 わかめ	米 でんぷん じゃがいも 米油 砂糖 ごま油 ごま 緑豆春雨	にんにく もやし ほうれん草 にんじん たまねぎ チンゲンサイ 干しいたけ	668	24.0	
25	木	ごはん	牛乳	【ふるさと献立】 あつあげの かんづりそばろあんかけ わかめのすのもの めぎすのつみれじる	牛乳 厚揚げ 豚肉 糸かまぼこ わかめ 豆腐 めぎす みそ 大豆	米 米油 砂糖 でんぷん	たまねぎ もやし きゅうり だいこん にんじん ごぼう 長ねぎ こんにゃく	625	29.9	
26	金	こめこの こくとうパン	牛乳	【牧中生徒が考えた献立】 とりひきにくのグラタン きりぼしだいこんのサラダ たまごスープ	牛乳 鶏肉 チーズ ベーコン 卵	米粉パン 黒砂糖 じゃがいも 米粉 バター パン粉 米油 でんぷん	たまねぎ エリンギ ★切干大根 きゅうり もやし にんじん キャベツ ほうれん草	637	29.3	
29	月	振替休業日								
30	火	ごはん	牛乳	やさいシューマイ パンサンスー マーボーあつあげ	牛乳 鶏肉 豚肉 厚揚げ	米 小麦粉 春雨 砂糖 ごま油 じゃがいも 米油 でんぷん	とうもろこし にんじん たまねぎ ほうれん草 キャベツ きゅうり しょうが にんにく たけのこ 長ねぎ	639	22.8	
31	水	ごはん	牛乳	きびなごフライ ごまずあえ みそあじにくじゃが	牛乳 きびなご 豚肉 厚揚げ みそ	米 パン粉 小麦粉 米油 砂糖 ごま じゃがいも	もやし キャベツ にんじん たまねぎ さやいんげん こんにゃく	656	23.6	

一食平均エネルギー:653 Kcal

たんぱく質:26.1 g

脂質:18.4 g

食塩:2.1 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。・★の食材は牧区でとれた野菜です。

・今月から食育の日献立「日本一周味めぐり」が始まります！5月は九州地方の献立です。

・牧中学校3年生の生徒が、家庭科の授業で考えた献立を取り入れました。お楽しみに！