

令和5年 5月分

# 学校給食献立表

[牧中学校]上越市教育委員会

日	曜	献立名		使用材料名			エネルギー 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	麦ごはん	牛乳	チキンエッグカレー ひじきと青大豆のサラダ	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	797	24.2	
2	火	ごはん	牛乳	【端午の節句献立】 シシモの磯辺揚げ なめたけあえ たけのこのかき玉みそ汁 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	840	31.0	
8	月	ごはん	牛乳	手作り千草焼き ゆかりあえ 豚汁	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	727	30.1	
9	火	ごはん	牛乳	スタミナ焼肉 もやしとニラのアーモンドあえ わかめのみそ汁	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	726	32.5	
10	水	中華麺	牛乳	しょうゆラーメン 焼き餃子 切干大根ナムル	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	791	34.4	
11	木	ごはん	牛乳	鮭のみそマスタード焼き アスパラとエリンギのソテー 豆腐と糸かまのスープ	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	732	33.5	
12	金	丸パン	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 豆乳クリームスープ	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	802	31.6	
15	月	ごはん	牛乳	【牧中生徒が考えた献立】 鶏の唐揚げ アスパラのアーモンドサラダ なめこのみそ汁	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	775	29.4	
16	火	ごはん	牛乳	ささかまのお好み焼き 磯香あえ じゃがいものそぼろ煮	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	767	32.7	
17	水	ソフト麺	牛乳	ビーンズミートソース みかん入りサラダ 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	856	36.0	
18	木	ごはん	牛乳	鱈のカレーマリネ ごまあえ もずくのみそ汁	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	760	32.1	
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 (肉炒め・ミックス野菜・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 ビーマン とうもろこし だいこん にんじん ブロッコリー いちご	769	30.8	
22	月	振替休業日								
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 鶏だんご汁	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	881	30.0	
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 もやしとほうれん草の塩ナムル わかめと春雨のスープ	牛乳 鶏肉 みそ なたと 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	784	27.5	
25	木	ごはん	牛乳	【ふるさと献立】 厚揚げの かんづりそぼろあんかけ わかめの酢の物 めぎすのつみれ汁	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	758	36.2	
26	金	米粉の 黒糖パン	牛乳	【牧中生徒が考えた献立】 鶏ひき肉のグラタン 切干大根のサラダ 卵スープ	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	792	35.7	
29	月	ごはん	牛乳	【牧中生徒が考えた献立】 さばのみそ煮 ポテトサラダ かぶの和風スープ	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	821	31.0	
30	火	ごはん	牛乳	野菜シューマイ パンサンスー マーボー厚揚げ	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	798	28.2	
31	水	ごはん	牛乳	きびなごフライ ごま酢和え みそ味肉じゃが	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	777	27.8	

一食平均エネルギー:787 Kcal

たんぱく質:31.3 g

脂質:21.3 g

食塩:2.6 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！