	〒和6年 4月分 - <b>ナ 1久 小口 及 C 70 /C 2</b> 【 何崎小字校〕上   <sub>開</sub>									
日	曜	-	飲み物	おかず	血の内にわてもの	熱や力になるもの	体の調子を整えるもの		たん白質	
		主食ごはん	飲み物	40 N <sub>1</sub> 9	血や肉になるもの	然や力になるもの		Kcal	g	
9	火			はながたハンバーグ きりぼしツナサラダ じゃがいものみそしる	ぎゅうにゅう とりにく とうふ おから ツナ あぶらあげ みそ だいず	こめ さとう あぶら じゃがいも	たまねぎ にんじん きりぼしだいこん キャベツ きゅうり こまつな にんにく しょうが	621	22. 0	
10	水	ごはん		ささかまのおこのみやき(5年〜2まい) しらたきのツルツルいため にくだんごじる	ぎゅうにゅう ささかまぼこ あおのり かつおぶし ベーコン にくだんご あぶらあげ	こめ ノンエッグマヨネーズ あぶら さとう ごまあぶら	こんにゃく にんじん もやし こまつな コーン だいこん はくさい ながねぎ	604	21.8	
11	木	ごはん		しろみざかなのこうみソース ゆかりあえ にらたまみそしる	ぎゅうにゅう たら とうふ みそ だいず たまご	こめ かたくりこ あぶら さとう	ながねぎ しょうが にんにく キャベツ にんじん もやし あかじそ たまねぎ えのきたけ にら	607	25. 9	
12	金	ごはん		ポークカレー キャベコーンサラダ	ぎゅうにゅう ぶたにく	こめ じゃがいも あぶら カレールウ	にんじん たまねぎ しょうが にんにく キャベツ きゅうり コーン	668	19. 7	
15	月	ごはん		【にゅうがく・しんきゅうおいわいメニュー】 セルフのやきにくどん のりマヨサラダ はなやさいのみそしる おいわいゼリー	ぎゅうにゅう ぶたにく みそ のり とうふ だいず	こめ あぶら さとう かたくりこ じゃがいも ノンエッグマヨネーズ いちごゼリー	しょうが にんにく たまねぎ ピーマン りんご ほうれんそう にんじん もやし キャベツ かぶ きぬさや	701	25. 6	
16	火	うどん		ごもくじる めぎすのこめこからあげ(3年〜2び) わかめのさっぱりあえ	ぎゅうにゅう ぶたにく かまぼこ めぎす わかめ	うどん こめこ あぶら さとう	にんじん たまねぎ はくさい たけのこ えのきたけ ながねぎ もやし きゅうり	600	26. 4	
17	水	こめこの アップル パン	ぎゅうにゅう	オムレツケチャップソース ブロッコリーサラダ とうにゅうクリームスープ	ぎゅうにゅう たまご ベーコン しろいんげんまめ とうにゅう	こめこパン さとう あぶら じゃがいも こめこ	りんご ブロッコリー キャベツ にんじん たまねぎ クリームコーン	619	25. 8	
18	木	ごはん		<sub>ししゃものいそパンこやき(4年〜2び)</sub> たくあんあえ とりにくとやさいのうまに	ぎゅうにゅう ししゃも あおのり とりにく あつあげ	こめ あぶら パンこ じゃがいも さとう	キャベツ きゅうり にんじん たくあん たまねぎ たけのこ こんにゃく さやいんげん	636	28.8	
19	金			【ふるさとこんだて】 とりにくのみそマョチーズやき とうなのおかかあえ おほりのはなのっぺいじる	ぎゅうにゅう とりにく みそ こなチーズ かつおぶし ちくわ あつあげ	こめ ノンエッグマヨネーズ かたくりこ	とうな にんじん もやし だいこん れんこん たけのこ こんにゃく きぬさや	611	27. 4	
22		ごはん		さばのカレーやき いなりあえ かきたまスープ	ぎゅうにゅう さば あぶらあげ なると たまご	こめ さとう ごまあぶら ごま じゃがいも かたくりこ	しょうが ほうれんそう もやし にんじん はくさい ながねぎ	638	28. 2	
23	火	ソフトめん	ぎゅうにゅう	ミートソース ツナとひじきのサラダ ヨーグルト	ぎゅうにゅう ぶたにく ひじき ツナ ョーグルト	ソフトめん あぶら ハヤシルウ こめこ さとう	たまねぎ にんじん しめじ にんにく しょうが トマト キャベツ きゅうり コーン	748	31.0	
24	水	こくとう コッペパン		かぼちゃのグラタン フレンチアーモンドサラダ まめストローネ	ぎゅうにゅう おから とうにゅう ウインナー ミックスビーンズ	パン こくとう じゃがいも こめこ アーモンド あぶら さとう	かぼちゃ キャベツ きゅうり にんじん たまねぎ セロリー トマト	606	20. 4	
25		ごはん		ホイコーロー あおのりポテト わかめスープ	ぎゅうにゅう ぶたにく みそ あおのり とうふ わかめ なると	こめ あぶら さとう かたくりこ ごまあぶら じゃがいも	にんにく しょうが キャベツ ピーマン たまねぎ にんじん えのきたけ ながねぎ	633	23. 7	
26		ごもくごはん		さわらのしおこうじやき とうなのマヨサラダ もずくのみそしる	ぎゅうにゅう あぶらあげ とりにく さわら ちくわ もずく みそ だいず	こめ ノンエッグマヨネーズ さとう	にんじん たけのこ ごぼう まいたけ こんにゃく もやし とうな だいこん たまねぎ えのきたけ ながねぎ	625	26. 7	
30	火	ごはん	ぎゅうにゅう	やさいシュウマイ(5年~2こ) バンサンスー マーボーあつあげ	ぎゅうにゅう とりにく ハム ぶたにく あつあげ みそ	こめ こむぎこ パンこ はるさめ さとう ごまあぶら あぶら かたくりこ	コーン にんじん ほうれんそう きゅうり キャベツ たまねぎ たけのこ しいたけ ながねぎ しょうが にんにく	695	25. 6	

\_\_\_\_ 一食平均エネルギー:641 Kcal

たんぱく質:25.3 g

脂質:18.9 g

食塩:2.3 g

★献立は食材の入荷状況や感染症対応のため変更する場合があります。

## 

ばしょ かきざきくかきざき かきざきしょうがっこう へいせつ 《場所》 柿崎区柿崎(柿崎小学校に併設)

しょくすう やく 《食数》 約600食

《配送校》 ◎柿崎小 ◎上下浜小 ◎下黒川小 ◎柿崎中

しょくいん えいようきょうゆ めい ちょうりいん めい (職員) 栄養教諭1名 回調理員8名

※調理業務は「かたおか」に委託されています。

や和6年度の食育の日のテーマは、昨年度に引き ラブ にほんがくち りょうり 続き「日本一周味めぐり」です。日本各地の料理 を紹介します。今年度は5月からスタートします。 その他にも、上越地域の特産品や郷土料理を紹介 する「ふるさと献立」も行います。お楽しみに!!

		14月分 献		<u>ナパ い                                   </u>					
日	曜		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	エネルギー Kcal	たん白質
9	火	ごはん	ぎゅうにゅう	はながたハンバーグ きりぼしツナサラダ じゃがいものみそしる	ぎゅうにゅう とりにく とうふ おから ツナ あぶらあげ みそ だいず	こめ さとう あぶら じゃがいも	たまねぎ にんじん にんにく きりぼしだいこん キャベツ きゅうり こまつな しょうが		22. 0
10	水	21670		ささかまのおこのみやき(5年~2まい) しらたきのツルツルいため にくだんごじる	ぎゅうにゅう ささかまぼこ あおのり かつおぶし ベーコン にくだんご あぶらあげ	こめ ノンエッグマヨネーズ あぶら さとう ごまあぶら	こんにゃく にんじん もやし こまつな コーン だいこん はくさい ながねぎ	604	21.8
11	木	214/0		しろみざかなのこうみソース ゆかりあえ にらたまみそしる	ぎゅうにゅう たら とうふ みそ だいず たまご	こめ かたくりこ あぶら さとう	ながねぎ しょうが にんにく キャベツ にんじん もやし あかじそ たまねぎ えのきたけ にら	607	25. 9
12	金	ごはん		ポークカレー キャベコーンサラダ	ぎゅうにゅう ぶたにく	こめ じゃがいも あぶら カレールウ	にんじん たまねぎ しょうが にんにく キャベツ きゅうり コーン	668	19. 7
15	月			【にゅうがく・しんきゅうおいわいメニュー】 セルフのやきにくどん のりマヨサラダ はなやさいのみそしる おいわいゼリー	ぎゅうにゅう ぶたにく みそ のり とうふ だいず	こめ あぶら さとう かたくりこ じゃがいも ノンエッグマヨネーズ いちごゼリー	しょうが にんにく たまねぎ ピーマン りんご ほうれんそう にんじん もやし キャベツ かぶ きぬさや	701	25. 6
16	火	うどん		ごもくじる めぎすのこめこからあげ(3年〜2び) わかめのさっぱりあえ	ぎゅうにゅう ぶたにく かまぼこ めぎす わかめ	うどん こめこ あぶら さとう	にんじん たまねぎ はくさい たけのこ えのきたけ ながねぎ もやし きゅうり	600	26. 4
17	水	こめこの アップル パン		オムレツケチャップソース ブロッコリーサラダ とうにゅうクリームスープ	ぎゅうにゅう たまご ベーコン しろいんげんまめ とうにゅう	こめこパン さとう あぶら じゃがいも こめこ	りんご ブロッコリー キャベツ にんじん たまねぎ クリームコーン	619	25.8
18	木			<sub>ししゃものいそバンこやき(4年〜2び)</sub> たくあんあえ とりにくとやさいのうまに	ぎゅうにゅう ししゃも あおのり とりにく あつあげ	こめ あぶら パンこ じゃがいも さとう	キャベツ きゅうり にんじん たくあん たまねぎ たけのこ こんにゃく さやいんげん	636	28.8
19	金			【ふるさとこんだて】 とりにくのみそマヨチーズやき とうなのおかかあえ おほりのはなのっぺいじる	ぎゅうにゅう とりにく みそ こなチーズ かつおぶし ちくわ あつあげ	こめ ノンエッグマヨネーズ かたくりこ	とうな にんじん もやし だいこん れんこん たけのこ こんにゃく きぬさや	611	27. 4
22	月	ごはん		さばのカレーやき いなりあえ かきたまスープ	ぎゅうにゅう さば あぶらあげ なると たまご	こめ さとう ごまあぶら ごま じゃがいも かたくりこ	しょうが ほうれんそう もやし にんじん はくさい ながねぎ	638	28. 2
23	火	ソフトめん		ミートソース ツナとひじきのサラダ ヨーグルト	ぎゅうにゅう ぶたにく ひじき ツナ ョーグルト	ソフトめん あぶら ハヤシルウ こめこ さとう	たまねぎ にんじん しめじ にんにく しょうが トマト キャベツ きゅうり コーン	748	31.0
24	水	こくとう コッペパン		かぼちゃのグラタン フレンチアーモンドサラダ まめストローネ	ぎゅうにゅう おから とうにゅう ウインナー ミックスビーンズ	パン こくとう じゃがいも こめこ アーモンド あぶら さとう	かぼちゃ キャベツ きゅうり にんじん たまねぎ セロリー トマト	606	20. 4
25	木	3		ホイコーロー あおのりポテト わかめスープ	ぎゅうにゅう ぶたにく みそ あおのり とうふ わかめ なると	こめ あぶら さとう かたくりこ ごまあぶら じゃがいも	にんにく しょうが キャベツ ピーマン たまねぎ にんじん えのきたけ ながねぎ	633	23. 7
26	金	ごもくごはん		さわらのしおこうじやき とうなのマヨサラダ もずくのみそしる	ぎゅうにゅう あぶらあげ とりにく さわら ちくわ もずく みそ だいず	こめ ノンエッグマヨネーズ さとう	にんじん たけのこ ごぼう まいたけ こんにゃく もやし とうな だいこん たまねぎ えのきたけ ながねぎ	625	26. 7
30	火	ごはん		やさいシュウマイ(5年~2こ) バンサンスー マーボーあつあげ	ぎゅうにゅう とりにく ハム ぶたにく あつあげ みそ	こめ こむぎこ パンこ はるさめ さとう ごまあぶら あぶら かたくりこ	コーン にんじん ほうれんそう きゅうり キャベツ たまねぎ たけのこ しいたけ ながねぎ しょうが にんにく	695	25. 6

一食平均エネルギー:641 Kcal

たんぱく質:25.3 g

脂質:18.9 g

食塩:2.3 g

★献立は食材の入荷状況や感染症対応のため変更する場合があります。

## 稀崎学校給食センターについて

ばしょ かきざきくかきざき かきざきしょうがっこう へいせつ 《場所》 柿崎区柿崎(柿崎小学校に併設)

しょくすう やく 《食数》 約600食

《配送校》 ②柿崎小 ②上下浜小 ②下黒川小 ②柿崎中

(職員) 栄養教諭1名 ◎調理員8名

※調理業務は「かたおか」に萎託されています。

令和6年度の賃貸の日のテーマは、酢年度に引き続き「日本一周味めぐり」です。日本各地の料理を紹介します。今年度は5月からスタートします。その他にも、上越地域の特産品や郷土料理を紹介する「ふるさと献立」も行います。お楽しみに!!

## 令和6年 4月分 学校給食こんだて表 [上下浜小学校] 上越市教育委員会

10		曜	<u></u> 献 立			<u> </u>	72	(工厂操作于仅) 工厂师	エネルギー たん白質	
10 水	日					<b>血ぬ肉にわるもの</b>	執め力にかるもの	休の調子を敷うるもの		
10 本					43 7J- 9				Near	g
11   本	10	水			しらたきのツルツルいため	ささかまぼこ あおのり かつおぶし ベーコン	ノンエッグマヨネーズ あぶら さとう	こまつな コーン だいこん	604	21.8
12 金	11	木			ゆかりあえ	とうふ みそ だいず		キャベツ にんじん もやし あかじそ たまねぎ	607	25. 9
15 月	12	金	ごはん	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう ぶたにく	-	にんにく キャベツ きゅうり	668	19. 7
16   火	15	月			セルフのやきにくどん のりマヨサラダ はなやさいのみそしる	みそ のり とうふ	かたくりこ じゃがいも ノンエッグマヨネーズ	ピーマン りんご ほうれんそう にんじん もやし キャベツ	701	25. 6
17   水   プラグルの	16	火	うどん		めぎすのこめこからあげ(3年~2び)	かまぼこ めぎす		たけのこ えのきたけ ながねぎ	600	26. 4
18 本	17	水	アップル パン		ブロッコリーサラダ	ベーコン しろいんげんまめ	あぶら じゃがいも	にんじん たまねぎ	619	25.8
19 金	18	木			たくあんあえ	あおのり とりにく		たくあん たまねぎ たけのこ	636	28.8
22 月   さばのカレーやき いなりあえ おぶらあげ なると たまご   こめ さとう にんじん しいじん ながねぎ   638   23	19	金	ごはん		とりにくのみそマヨチーズやき とうなのおかかあえ	みそ こなチーズ かつおぶし ちくわ	ノンエッグマヨネーズ	だいこん れんこん たけのこ	611	27. 4
大	22				いなりあえ	あぶらあげ なると	ごまあぶら ごま		638	28. 2
24   水   かぼちゃのグラタン   ざゅうにゅう おから とうにゅう ウインナー まめストローネ   ざゅうにゅう ウインナー まめぶら こめこ アーモンド あぶら さとう にんじん たまねぎ セロリー   606   25   木   ではん きゅうにゅう かまかり なると   であぶら さとう かたくりこ ごまあぶら じゃがいも にんじん たけのこ ごぼう かたくりこ ごまあぶら じゃがいも   でんじん たけのこ ごぼう おぶらあげ とりにく さわらのしおこうじやき とうなのマヨサラダ もずくのみそしる   でゅうにゅう あぶらあげ とりにく さわら ちくわ もずく みそ だいず   ではん きゅうにゅう おいシュウマイ(5年~2こ) バンサンス・ロース   ではん きゅうにゅう とりにく なるさば カステーズ とうな これがれぎ   でもびしん たまねぎ えのきたけ ながねぎ   ではん きゅうにゅう ながらなら まっとり でんじん たまねぎ えのきたけ ながねぎ   でもび カス・カス・カス・カス・カス・カス・カス・カス・カス・カス・カス・カス・カス・カ	23		ソフトめん	ぎゅうにゅう	ツナとひじきのサラダ	ひじき ツナ	ハヤシルウ こめこ	にんにく しょうが トマト	748	31.0
25   木	24	水	コッペパン		フレンチアーモンドサラダ	とうにゅう ウインナー	じゃがいも こめこ アーモンド あぶら	にんじん たまねぎ セロリー	606	20. 4
26 金   さわらのしおこうじやき とうなのマヨサラダ もずくのみそしる   ぎゅうにゅう あぶらあげ とりにく さわら ちくわ もずく のみそしる   させっちにゅう とりにく さわら ちくわ もずく みそ だいず   さとう   こめ	25	木			あおのりポテト	みそ あおのり	かたくりこ ごまあぶら	ピーマン たまねぎ にんじん	633	23. 7
やさいシュウマイ(5年~2こ) ぎゅうにゅう とりにく はるさめ さとう にんじん ほうれんそう はるさめ さとう だんじん ほうれんそう はるさめ さとう だいカム ぶたにく ごまあぶら あぶら たけのこ しいたけ ながねぎ 695	26	金	ごもくごはん	ぎゅうにゅう	とうなのマヨサラダ	あぶらあげ とりにく さわら ちくわ	ノンエッグマヨネーズ	まいたけ こんにゃく もやし とうな だいこん たまねぎ	625	26. 7
	30	火	ごはん		バンサンスー	ハム ぶたにく	はるさめ さとう ごまあぶら あぶら	きゅうり キャベツ たまねぎ たけのこ しいたけ ながねぎ	695	25. 6

一食平均エネルギー:642 Kcal

たんぱく質:25.5 g

★献立は食材の入荷状況や感染症対応のため変更する場合があります。

脂質:19.0 g 食塩:2.3 g

## がきまた。こうまでしょく 柿崎学校給食センターについて

(場所) かきざきくかきざき かきざきしょうがっこう へいせつ (場所) 柿崎区柿崎(柿崎小学校に併設)

《配送校》 ◎柿崎小 ◎上下浜小 ◎下黒川小 ◎柿崎中

(職員) 栄養教諭1名 ◎調理員8名

※調理業務は「かたおか」に委託されています。

令和6年度の食育の日のテーマは、酢香味に引き 対象に日本一周味めぐり」です。日本各地の料理 を紹介します。今年度は5月からスタートします。 その他にも、上越地域の特産品や郷土料理を紹介 する「ふるさと献立」も行います。お楽しみに!!