

令和7年 4月分		学 校 給 食 こ ん だ て 表			〔板倉小学校〕上越市教育委員会				
日	曜	献 立 名			使 用 材 料 名			エネルギー	たん白質
		主食	飲み物	お か ず	血や肉になるもの(赤)	熱や力になるもの(黄)	体の調子を整えるもの(緑)	Kcal	g
8	火	ごはん	牛乳	セルフのやきにくどん とうなのツナあえ もずくのみそしる	ぎゅうにゅう ぶたにく ツナ とうふ もずく みそ だいず	こめ こめあぶら はるさめ さとう ごま でんぶん じゃがいも	しょうが にんにく にんじん たまねぎ ピーマン とうな コーン もやし ながねぎ	600	25.5
9	水	ごはん	牛乳	ハンバーグ ケチャップソースかけ ローストチーズポテト 塩こうじスープ	ぎゅうにゅう ぶたにく とりにく だいず チーズ ウインナー	こめ ラード じゃがいも こめあぶら	たまねぎ パセリ にんじん キャベツ だいこん ブロッコリー	604	22.2
10	木	わかめ ごはん	牛乳	【お花見・ふるさと献立】 あつあげのあまざけみそやき のりずあえ おこめだんごいり おはなみのっぺいじる	わかめ ぎゅうにゅう あつあげ みそ ツナ のり とりにく かまぼこ	こめ 水あめ あまざけ さとう じゃがいも こめだんご でんぶん	もやし こまつな にんじん だいこん ほししいたけ こんにゃく たけのこ	604	24.7
11	金	むぎごはん	牛乳	ポークカレー ひじきとだいずのサラダ	ぎゅうにゅう ぶたにく だいず ひじき あおだいず	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 しらたき もやし コーン	601	20.8
14	月	ごはん	牛乳	てりやきチキン きりぼしだいこんのいために わかめとたまねぎのみそしる いちごゼリー	ぎゅうにゅう とりにく さつまあげ あぶらあげ わかめ だいず みそ とうにゅう	こめ さとう こめあぶら こめこ ごま じゃがいも	しょうが きりぼしだいこん にんじん こんにゃく さやいんげん たまねぎ えのきたけ いちご	622	25.7
15	火	ごはん	牛乳	たらとこやどうふのあげに もやしとかまぼこのおひたし じゃがいものみそしる	ぎゅうにゅう こやどうふ かまぼこ とうふ みそ たら	こめ でんぶん こめこ こめあぶら さとう ごま じゃがいも	ほうれんそう にんじん もやし キャベツ こまつな	617	23.4
16	水	ごはん	牛乳	【減塩の日献立】 さばのソースやき ごまずあえ うちまめいりけんちんじる	ぎゅうにゅう さば うちまめ あつあげ	こめ さとう こめこ ごま ごまあぶら	しょうが もやし ほうれんそう コーン ごぼう にんじん だいこん えのきたけ こんにゃく ながねぎ	606	27.2
17	木	ゆで ちゅうか めん	牛乳	しょうゆラーメンスープ コーンしゅうまい わかめとみかんのさっぱりあえ	ぎゅうにゅう ぶたにく なると たら とうふ だいず わかめ かまぼこ	ちゅうかめん さとう こめあぶら ラード でんぶん パンこ こむぎこ	メンマ にんじん たまねぎ もやし ながねぎ しょうが コーン キャベツ きゅうり みかんかん	600	26.9
18	金	アップル こめこパン	牛乳	オムレツ フレンチマカロニサラダ はるいろ とうにゅうクリームスープ	ぎゅうにゅう たまご ツナ とりにく みそ しろいんげんまめ とうにゅう	こめこパン でんぶん さとう マカロニ こめあぶら じゃがいも こめこ	りんご にんじん キャベツ コーン たまねぎ かぶ かぶのは ほうれんそう	616	28.1
21	月	ごはん	牛乳	ぶたにくとキャベツの ごまみそいため あおのりフレンチポテト ごもくスープ	ぎゅうにゅう ぶたにく みそ あおのり なると とうふ	こめ こめあぶら ごま じゃがいも はるさめ ごまあぶら	しょうが キャベツ にんじん たまねぎ メンマ こまつな もやし えのきたけ	600	24.3
22	火	ごはん	牛乳	さわらのおこのみソースやき きりぼしパンサンスー こまつなとあつあげのみそしる	ぎゅうにゅう さわら かつおぶし あおのり あつあげ だいず みそ	こめ ノエッグマヨネーズ ごまあぶら さとう	もやし ほうれんそう にんじん きりぼしだいこん たまねぎ だいこん こまつな	623	26.9
23	水	ごはん	牛乳	ふとまきたまご にんじんのカラフルいため とりだんごのごまみそしる	ぎゅうにゅう たまご ぶたにく とりにく だいず みそ	こめ さとう こめあぶら ねりごま ごま なたねあぶら	にんじん もやし ピーマン にんにく たまねぎ だいこん しょうが こまつな	601	24.3
24	木	ソフトめん	牛乳	とりごぼううどんじる カレーポテトビーンズ ごまゆかりあえ	ぎゅうにゅう とりにく あぶらあげ だいず	ソフトめん じゃがいも でんぶん こめあぶら さとう ごま	ごぼう にんじん たまねぎ ほししいたけ ほうれんそう キャベツ きゅうり もやし あかしそ	619	27.2
25	金	ごはん	牛乳	セルフのツナそぼろどん はるさめサラダ はるキャベツのみそしる	ぎゅうにゅう ツナ だいず あぶらあげ わかめ みそ	こめ こめあぶら さとう ごま はるさめ ごまあぶら	にんじん とうな もやし コーン ほうれんそう たまねぎ キャベツ えのきたけ	609	23.3
28	月	ごはん	牛乳	いわしのカリカリやき やみつきしおこんぶあえ とうふのちゅうかに	ぎゅうにゅう いわし こんぶ ぶたにく とうふ	こめ さとう じゃがいも なたねあぶら ごまあぶら ごま こめあぶら でんぶん げんまい こめパンこ	しょうが にんじん もやし キャベツ にんにく たまねぎ メンマ ほししいたけ チンゲンサイ	614	25.5
30	水	ごはん	牛乳	さめのたつたあげ くきわかめのきんぴら はるやさいみそしる	ぎゅうにゅう さめ くきわかめ さつまあげ あつあげ だいず みそ	こめ こめこ でんぶん こめあぶら さとう じゃがいも	しょうが にんじん エリンギ メンマ さやいんげん かぶ かぶのは キャベツ	643	26.1

一食平均エネルギー：611 Kcal

たんぱく質：25.1 g

脂質：18.4 g

食塩：1.9 g

* 感染症の流行や食材の納入状況により献立を急遽変更する場合があります。

日	曜	献 立 名			使 用 材 料 名			エネルギー	たん白質
		主食	飲み物	お か ず	血や肉になるもの(赤)	熱や力になるもの(黄)	体の調子を整えるもの(緑)	Kcal	g
9	水	ごはん	牛乳	ハンバーグケチャップソースかけ ローストチーズポテト しおこうじスープ	ぎゅうにゅう ぶたにく とりにく だいず チーズ ウインナー	こめ ラード じゃがいも こめあぶら	たまねぎ パセリ にんじん キャベツ だいこん ブロッコリー	601	22.3
10	木	わかめ ごはん	牛乳	【おはなみ・ふるさと献立】 あつあげのあまぎけみそやき のりずあえ おこめだんごいり おはなみのっぺいじる	わかめ ぎゅうにゅう あつあげ みそ ツナ のり とりにく かまぼこ	こめ 水あめ あまぎけ さとう こめだんご でんぶん	もやし こまつな にんじん だいこん ほししいたけ こんにやく たけのこ	602	24.4
11	金	むぎごはん	牛乳	ポークカレー ひじきとだいずのサラダ	ぎゅうにゅう ぶたにく だいず ひじき あおだいず	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 しらたき もやし コーン	601	21.0
14	月	ごはん	牛乳	てりやきチキン きりぼしだいこんのいためナムル かきたまみそしる	ぎゅうにゅう とりにく ツナ あぶらあげ わかめ たまご だいず みそ	こめ さとう こめあぶら こめこ ごまあぶら ごま じゃがいも	しょうが にんにく にんじん きりぼしだいこん しらたき にら たまねぎ えのきたけ	625	29.0
15	火	ごはん	牛乳	たらとこうやどうふのあげに もやしとかまぼこのおひたし じゃがいものみそしる	ぎゅうにゅう こうやどうふ かまぼこ とうふ みそ たら	こめ でんぶん こめこ こめあぶら さとう ごま じゃがいも	ほうれんそう にんじん もやし キャベツ こまつな	615	23.2
16	水	ごはん	牛乳	【減塩の日献立】 さばのソースやき ごまずあえ うちまめいりけんちんじる	ぎゅうにゅう さば うちまめ あつあげ	こめ さとう こめこ ごま ごまあぶら	しょうが もやし ほうれんそう コーン ごぼう にんじん だいこん えのきたけ こんにやく ながねぎ	604	27.0
17	木	ゆで ちゅうか めん	牛乳	しょうゆラーメンスープ コーンしゅうまい わかめとみかんのさっぱりあえ	ぎゅうにゅう ぶたにく なると たら とうふ だいず わかめ かまぼこ	ちゅうかめん さとう こめあぶら ラード でんぶん パンこ こむぎこ	メンマ にんじん たまねぎ もやし ながねぎ しょうが コーン キャベツ きゅうり みかんかん	607	26.9
18	金	アップル こめこパン	牛乳	オムレツ フレンチマカロニサラダ はるいろ とうにゅうクリームスープ	ぎゅうにゅう たまご ツナ ベーコン みそ しろいんげんまめ とうにゅう	こめこパン でんぶん さとう ひまわりゆ マカロニ こめあぶら じゃがいも こめこ	りんご にんじん キャベツ コーン たまねぎ かぶ かぶのは ほうれんそう	623	28.4
21	月	ごはん	牛乳	ぶたにくとキャベツの ごまみそいため あおのりフレンチポテト ごもくスープ	ぎゅうにゅう ぶたにく みそ あおのり なると とうふ	こめ こめあぶら ごま じゃがいも はるさめ ごまあぶら	しょうが キャベツ にんじん たまねぎ メンマ こまつな もやし	605	24.4
22	火	ごはん	牛乳	さわらのおこのみソースやき きりぼしパンサンスー こまつなとあつあげのみそしる	ぎゅうにゅう さわら かつおぶし あおのり あつあげ だいず みそ	こめ ノエッグマヨネーズ ごまあぶら さとう	もやし ほうれんそう にんじん きりぼしだいこん たまねぎ だいこん こまつな	617	27.0
23	水	ごはん	牛乳	ふとまきたまご にんじんのカラフルいため とりだんごのごまみそしる	ぎゅうにゅう たまご ぶたにく とりにく だいず みそ	こめ さとう こめあぶら ねりごま ごま なたねあぶら	にんじん もやし ビーマン にんにく たまねぎ だいこん しょうが こまつな	605	24.4
24	木	ソフトめん	牛乳	とりごぼううどんじる カレーポテトビーンズ ごまゆかりあえ	ぎゅうにゅう とりにく あぶらあげ だいず	ソフトめん じゃがいも でんぶん こめあぶら さとう ごま	ごぼう にんじん たまねぎ ほししいたけ ほうれんそう キャベツ きゅうり もやし あかしそ	613	26.8
25	金	ごはん	牛乳	セルフのツナたまごそぼろどん はるさめサラダ はるキャベツのみそしる	ぎゅうにゅう たまご ツナ だいず あぶらあげ みそ	こめ こめあぶら でんぶん さとう ごま はるさめ ごまあぶら	にんじん とうな もやし コーン ほうれんそう たまねぎ キャベツ えのきたけ	617	22.9
28	月	ごはん	牛乳	いわしのカリカリやき やみつきしおこんぶあえ とうふのちゅうかに いちごゼリー	ぎゅうにゅう いわし こんぶ ぶたにく とうふ とうにゅう	こめ さとう じゃがいも げんまい パンこ なたねあぶら ごまあぶら ごま こめあぶら でんぶん	しょうが にんじん もやし キャベツ にんにく たまねぎ メンマ ほししいたけ チンゲンサイ いちご	646	25.7
30	水	ごはん	牛乳	さめのたつたあげ くきわかめのきんぴら はるやさいのみそしる	ぎゅうにゅう さめ くきわかめ さつまあげ あつあげ だいず みそ	こめ こめこ でんぶん こめあぶら さとう じゃがいも	しょうが にんじん エリンギ メンマ さやいんげん かぶ かぶのは キャベツ	654	26.9

一食平均エネルギー：616 Kcal

たんぱく質：25.4 g

脂質：19.0 g

食塩：2.0 g

*感染症の流行や食材の納入状況により急遽献立を変更する場合があります