

令和7年 5月分

学 校 給 食 こ ん だ て 表

〔安塚小〕上越市教育委員会

新緑の美しい季節になりました。さわやかな風が気持ち良いですね。
新学期がスタートして、1か月になります。新しい環境に少しずつ慣れ、緊張がとれるとともに疲れも出てくる頃です。また5月
は、楽しいゴールデンウィークがあります。いろいろな楽しい計画を立てている人もいることでしょう。心と体をリフレッシュし
て、ゴールデンウィーク明けも、元気に過ごしましょう。

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	木	わかば ごはん	牛乳	【しょくいくのひ:こどものひこんだて】 あつあげのそぼろあんかけ うどのツナマヨあえ かぶとじる	かつおぶし ぎゅうにゅう あつあげ とりにく あおだいず ツナ かまぼこ とうふ わかめ	こめ おおむぎ さとう こめあぶら でんぱん ノンエッグマヨネーズ	コーン たかなづけ えのきたけ しょうが うど キャベツ にんじん ながねぎ	603	25.3
2	金	ごはん	牛乳	あじのみそマヨネーズやき きりぼしだいこんのいためナムル ビーフンスープ	ぎゅうにゅう あじ みそ さつまあげ とうふ なた	こめ ビーフン ノンエッグマヨネーズ こめあぶら ごま ごまあぶら	にんにく にんじん きりぼしだいこん キャベツ にら たまねぎ えのきたけ こまつな	621	26.9
5	月	こどものひ							
6	火	ふりかえきゅうじつ							
7	水	たけのこ ごはん	牛乳	【ふるさとこんだて】 めぎすのこめこあげ ごまゆかりあえ とんじる	あぶらあげ ぎゅうにゅう めぎす ぶたにく あつあげ だいず みそ	こめ さとう こめこ こめあぶら ごま じゃがいも	にんじん たけのこみずに もやし キャベツ こまつな あかしそ ごぼう こんにゃく ながねぎ	610	28.2
8	木	ごはん	牛乳	やさしいしゅうまい はるさめサラダ ごもくちゅうかに	ぎゅうにゅう とりにく ぶたにく とうふ みそ	こめ ラード パンこ さとう こむぎこ はるさめ ごまあぶら ごま こめあぶら でんぱん	コーン にんじん たまねぎ ほうれんそう しょうが キャベツ こまつな にんにく ほししいたけ メンマ にら	633	24.4
9	金	まるパン	牛乳	セルフのてりやきハンバーガー こめこマカロニサラダ ミネストローネ	ぎゅうにゅう ベーコン だいず	コッペパン ラード でんぱん さとう こめこマカロニ こめあぶら じゃがいも	たまねぎ キャベツ きゅうり にんじん にんにく トマトみずに パセリ	546	24.5
12	月	ごはん	牛乳	かつおとだいずのチリソース ちゅうかごまサラダ わかめスープ	ぎゅうにゅう かつお だいず わかめ	こめ でんぱん こめこ こめあぶら じゃがいも ごまあぶら さとう ごま はるさめ	しょうが にんにく キャベツ ほうれんそう コーン もやし メンマ にんじん えのきたけ たまねぎ こまつな	676	28.3
13	火	ごはん	牛乳	あつあげとキャベツのツナいため さんしょくおひたし もずくスープ	ぎゅうにゅう あつあげ ツナ みそ もずく とうふ	こめ こめあぶら さとう じゃがいも ごまあぶら	しょうが キャベツ にんじん コーン もやし ブロッコリー ほうれんそう	580	23.3
14	水	ゆでちゅうか めん	牛乳	ごまみそたんたんめんスープ きりぼしパンサンスー ローストポテト	ぎゅうにゅう ぶたにく だいず なた みそ	ちゅうかめん こめあぶら さとう ねりごま ごま ごまあぶら じゃがいも	しょうが にんにく にんじん にら たまねぎ ほししいたけ メンマ こまつな きりぼしだいこん もやし	667	28.1
15	木	ごはん	牛乳	さばのカレーやき きりこんぶのいために しおこうじスープ	ぎゅうにゅう さば こんぶ うちまめ さつまあげ あつあげ	こめ こめあぶら さとう	しょうが たまねぎ にんじん こんにゃく キャベツ こまつな	591	26.4
16	金	ごはん	牛乳	てづくりこざかなふりかけ あつやきたまご たくあんあえ じゃがいもとニラのみそしる	しらすぼし かつおぶし あおのり ぎゅうにゅう たまご あつあげ だいず みそ	こめ ごまあぶら さとう じゃがいも	にんじん キャベツ こまつな たくあん もやし にら	580	25.6
19	月	むぎごはん	牛乳	セルフのツナビビンバ チゲふうスープ ヨーグルト	ぎゅうにゅう ツナ なた あつあげ みそ ヨーグルト	こめ おおむぎ こめあぶら さとう ごまあぶら じゃがいも	にんにく きりぼしだいこん しらたき にんじん ほうれんそう もやし キャベツ えのきたけ キムチ にら しょうが	638	26.1
20	火	ごはん	牛乳	ちくわのマヨネーズやき ごまじょうゆあえ しんじゃがのそぼろに	ぎゅうにゅう ちくわ ぶたにく あつあげ だいず	こめ ノンエッグマヨネーズ ごま ごまあぶら こめあぶら じゃがいも さとう でんぱん	もやし にんじん こまつな しょうが たまねぎ こんにゃく さやいんげん	614	22.9
21	水	ゆでうどん	牛乳	たけのことはるキャベツのかきたまじる きびなごのカリカリやき わかめのごまずあえ	ぎゅうにゅう あぶらあげ たまご こんぶ きびなご わかめ	ゆでうどん でんぱん じゃがいも こめパンこ さとう こめあぶら ごま	にんじん たまねぎ ほししいたけ たけのこ キャベツ しょうが もやし きゅうり コーン	608	24.1
22	木	むぎごはん	牛乳	ポークカレー ひじきサラダ	ぎゅうにゅう ぶたにく だいず ひじき ハム	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 キャベツ もやし コーン	618	23.5
23	金	ごはん	牛乳	【うんどうかいおうえんこんだて】 チキンたれカツ のりずあえ たまねぎとえのきのみそしる	ぎゅうにゅう とりにく のり とうふ あぶらあげ わかめ みそ	こめ ノンエッグマヨネーズ こめこ こめパンこ こめあぶら さとう	にんじん もやし こまつな たまねぎ えのきたけ	646	26.8
26	月	うんどうかいふりかえきゅうぎょうび							
27	火	ごはん	牛乳	てづくりひじきたまごやき ごもくきんぴら かぶのみそしる	ぎゅうにゅう ひじき とうにゅうチーズ たまご さつまあげ くきわかめ あぶらあげ だいず みそ	こめ こめあぶら さとう じゃがいも	たまねぎ にんじん こんにゃく さやいんげん かぶ かぶのは しめじ	593	22.5
28	水	ごはん	牛乳	とりにくのてりやき ポテトサラダ キャベツのみそしる	ぎゅうにゅう とりにく あぶらあげ みそ	こめ ごまあぶら さとう じゃがいも ノンエッグマヨネーズ	しょうが にんにく きゅうり コーン にんじん たまねぎ えのきたけ キャベツ こまつな	609	23.3
29	木	ごはん	牛乳	【げんえんのひ】 たらとこうやどうふのあおのりがらめ おかかあえ あいしょうじる	ぎゅうにゅう こうやどうふ あおのり かつおぶし たら ベーコン みそ とうにゅう	こめ でんぱん こめこ こめあぶら さとう じゃがいも はるさめ	もやし キャベツ コーン にんじん たまねぎ ながねぎ	637	24.2
30	金	こめこくどう コッペパン	牛乳	チリコンカン ブロッコリーのツナサラダ ウインナーとコーンのとうにゅうチャウダー	ぎゅうにゅう ぶたにく だいず ツナ ウインナー しらしいげんまめ とうにゅう	こめこパン くらざとう こめあぶら じゃがいも こめこ	たまねぎ にんじん トマトみずに キャベツ ブロッコリー しめじ コーン クリームコーン パセリ	659	30.8

一食平均エネルギー:617 Kcal

たんぱく質:25.5 g

脂質:19.4 g

食塩:2.0 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。