

令和7年 5月分

学 校 給 食 こ ん だ て 表

〔大潟町小〕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	木	ごはん	牛乳	さばのりきゅうやき きりぼしだいこんのいためナムル しおこうじスープ	ぎゅうにゅう さば ぶたにく あつあげ かまぼこ	こめ さとう ごま こめあぶら	しょうが 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 もやし こまつな	583	27.0
2	金	若菜ごはん	牛乳	【食育の日:こどもの日こんだて】 あつあげのそぼろあんかけ うどのツナマヨ和え 若竹かぶと汁	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 でんぶん ごま ノエッグマヨネーズ ふ	コーン たかな えのきたけ しょうが うど キャベツ にんじん たけのこ ながねぎ	644	25.8
7	水	丸パン	牛乳	セルフのてりやきハンバーガー マカロニフレンチサラダ ミネストローネ チーズ	ぎゅうにゅう ぶたにく とりにく ベーコン だいず チーズ	コッペパン ラード でんぶん さとう 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 パセリ	621	28.6
8	木	ごはん	牛乳	あつあげとキャベツのツナいため ごまあえ かきたまもずくスープ	ぎゅうにゅう あつあげ ツナ みそ もずく たまご	こめ こめあぶら さとう ごま 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	610	24.2
9	金	たけのこごはん	牛乳	【ふるさとこんだて】 めぎすこめこあげ 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 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	647	26.7
12	月	ごはん	牛乳	とりのてりやき ポテトサラダ キャベツのみそ汁	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	621	23.6
13	火	ごはん	牛乳	かつおとだいずのケチャップソース ちゅうかサラダ わかめスープ	ぎゅうにゅう かつお だいず わかめ	こめ でんぶん 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	629	26.4
14	水	ごはん	牛乳	てづくりひじきたまごやき ごもくきんぴら かぶのみそ汁	ぎゅうにゅう たまご チーズ ひじき さつまあげ あつあげ だいず みそ	こめ こめあぶら さとう じゃがいも ごま	たまねぎ メンマ にんじん こんにゃく かぶ かぶのは	634	26.2
15	木	ゆで中華麺 発酵乳(プレーン)		ごまみそたんたんめん きりぼしパンサンスー ローストポテト	スキムミルク ぶたにく だいず なたと みそ	ちゅうかめん さとう こめあぶら 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 たまねぎ ほししいたけ メンマ にら こまつな きりぼしだいこん もやし	637	26.9
16	金	麦ごはん	牛乳	セルフのピビンパ チゲふうスープ ヨーグルト	ぎゅうにゅう ぶたにく なたと 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 ごま 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 こまつな もやし キャベツ えのきたけ キムチ にら	654	26.8
19	月	麦ごはん	牛乳	セルフのもずくそぼろどん あおのりポテト とうふのみそ汁	ぎゅうにゅう ぶたにく だいず もずく 青のり とうふ みそ	こめ おおむぎ こめあぶら さとう じゃがいも	しょうが にんじん たまねぎ ピーマン にんにく えのきたけ ほうれんそう	642	22.7
20	火	ごはん	牛乳	うんどうかいでカツ！どん いそあえ たまねぎとえのきのみそ汁	ぎゅうにゅう とりにく かまぼこ のり とうふ あぶらあげ わかめ みそ	こめ ノエッグマヨネーズ こむぎこ 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	27.7
21	水	米粉の黒糖 コッペパン	牛乳	チリコンカン こんにゃくとブロッコリーのツナサラダ コーンチャウダー	ぎゅうにゅう ぶたにく だいず ツナ ウインナー しろいんげんまめ	こめコパン くろざとう こめあぶら パンこ ごま じゃがいも こめこ	たまねぎ にんじん トマト キャベツ ブロッコリー こんにゃく エリンギ コーン クリームコーン パセリ	658	29.5
22	木	ゆでうどん	牛乳	きせつやさいのわふうじる きびなごのかりかりやき わかめのごまずあえ	ぎゅうにゅう あぶらあげ なたと こんぶ きびなご わかめ	ゆでうどん でんぶん じゃがいも こめパンこ こめ さとう こめあぶら ごま	にんじん たまねぎ えのきたけ たけのこ キャベツ しょうが もやし きゅうり コーン	599	22.0
23	金	麦ごはん	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 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	634	20.9
27	火	ごはん	牛乳	【げんえんの日献立】 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 ベーコン みそ	こめ でんぶん こめこ こめあぶら さとう ごま 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	622	22.5
28	水	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汁	しらすぼし かつおぶし あおのり ぎゅうにゅう たまご ちくわ あつあげ だいず みそ	こめ ごまあぶら さとう ごま 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	592	25.3
29	木	Jランチでお弁当🍱のため、給食ありません。							
30	金	ごはん	牛乳	ちくわのマヨネーズやき ごまこんぶあえ しんじやがのそぼろに	ぎゅうにゅう ちくわ 青のり こんぶ ぶたにく あつあげ だいず	こめ ノエッグマヨネーズ ごま ごまあぶら じゃがいも こめあぶら さとう でんぶん	もやし にんじん ブロッコリー たまねぎ こんにゃく しょうが	629	23.4

一食平均エネルギー: 628 Kcal

たんぱく質: 25.3 g

脂質: 19.3 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。ご了承ください。