

令和7年 5月分

学 校 給 食 こ ん だ て

〔吉川小〕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	わかほごはん	牛乳	【食育の日：こどもの日献立】 あつあげのそぼろあんかけ うどのツナマヨあえ わかたけかぶとじる	かつおぶし ぎゅうにゅう あつあげ とりにく 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 ごま ふ	コーン 高菜漬 えのきたけ えだまめ しょうが うど キャベツ にんじん たけのこ水煮 ながねぎ	602	25.5
2 金	な か よ し 遠 足							
7 水	まるパン	牛乳	セルフのてりやきハンバーガー マカロニサラダ ミネストローネ	ぎゅうにゅう ぶたにく とりにく ベーコン だいず	コッペパン ラード でんぱん 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 トマト水煮 パセリ	559	25.4
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 もずくスープ	ぎゅうにゅう あつあげ ツナ みそ もずく	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 たまねぎ ほうれんそう	580	21.7
9 金	たけのこごはん	牛乳	【ふるさと献立】 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 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	579	26.2
12 月	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	614	23.3
13 火	ごはん	牛乳	かつおとだいずのチリソース 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	635	26.6
14 水	ごはん	牛乳	てづくりこぎかなふりかけ あつやきたまご ごもくきんぴら かぶのみそしる	しらすぼし かつおぶし あおのり ぎゅうにゅう たまご さつまあげ くきわかめ とうふ あぶらあげ だいず みそ	こめ ごまあぶら さとう じゃがいも こめあぶら ごま	にんじん こんにゃく さやいんげん かぶ かぶのは たまねぎ	603	26.0
15 木	むぎごはん	牛乳	セルフのビビンバ チゲふうスープ ヨーグルト	ぎゅうにゅう ぶたにく なると あつあげ みそ ヨーグルト	こめ おおむぎ ごま こめあぶら さとう でんぱん 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	620	27.4
16 金	ゆでちゅうかめん	牛乳	ごまみそタンタンめん きりぼししパンサンスー ローストポテト	ぎゅうにゅう ぶたにく だいず なると みそ	ちゅうかめん こめあぶら さとう ねりごま 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	698	28.1
19 月	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 こめこ 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	625	22.1
20 火	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 ぶたにく とうふ なると	こめ こめあぶら ごま ノンエッグマヨネーズ ビーフン ごまあぶら	にんにく にんじん キャベツ きりぼしだいこん にら たまねぎ えのきたけ こまつな	604	27.6
21 水	こめこのくとうコッペパン	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 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 ウィナー しろいんげんまめ とうにゅう	こめこパン くらざとう 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 トマト水煮 キャベツ ブロッコリー しめじ サラダこんにゃく コーン パセリ	699	30.5
22 木	ごはん	牛乳	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 かまぼこ のり とうふ あぶらあげ わかめ みそ	こめ こむぎこ パンこ ノンエッグマヨネーズ 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	601	25.8
23 金	ゆでうどん	牛乳	きせつやさいのかきたま汁 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 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 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	609	24.2
26 月	振 替 休 業 日							
27 火	ごはん	牛乳	【減塩の日】 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 あおのり こうやどうふ かつおぶし 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 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	635	23.4
28 水	ごはん	牛乳	やさしいシューマイ たくあんあえ しんじゃがのそぼろに	ぎゅうにゅう とりにく ぶたにく あつあげ だいず	こめ ラード パンこ さとう こむぎこ ごま ごまあぶら じゃがいも 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 たくあん こんにゃく えだまめ	638	23.1
29 木	むぎごはん	牛乳	セルフのもずくそぼろどん カレーポテト あつあげのみそしる	ぎゅうにゅう ぶたにく だいず もずく あつあげ 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 えのきたけ ほうれんそう	590	23.2
30 金	ごはん	牛乳	さばのごまみそやき 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 みそ こんぶ うちまめ さつまあげ あつあげ かまぼこ	こめ ごま さとう こめあぶら	ごぼう にんじん こんにゃく たまねぎ キャベツ こまつな	620	28.0

一食平均エネルギー：617 Kcal

たんぱく質：25.5 g

脂質：19.2 g

食塩：2.0 g

☆献立は食材の入荷状況や感染症対応等のため変更する場合があります。