

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(赤)	熱や力になるもの(黄)	体の調子を整えるもの(緑)		
1	木	わかばごはん	牛乳	【食育の日：端午の節句献立】 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 ギゆうにゆう 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 ノンエッグマヨネーズ ふ	コーン 高菜漬 えのきたけ しょうが うど キャベツ にんじん たけのこ水煮 ながねぎ たけのこ	589	24.4
2	金	全校遠足（お弁当の準備をお願いします）							
7	水	ごはん	牛乳	とりにくのでりやき ポテトサラダ キャベツのみそしる	ぎゆうにゆう 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	604	22.9
8	木	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	ぎゆうにゆう さば みそ こんぶ うちまめ あつあげ さつまあげ かまぼこ	こめ ごま さとう こめあぶら	にんじん こんにやく たまねぎ キャベツ こまつな	588	26.1
9	金	こめここの くとうコッ ペパン	牛乳	チリコンカン こんにやくとブロッコリーの ツナサラダ とうにゆうコーンチャウダー	ぎゆうにゆう ぶたにく だいず ツナ ウインナー しろいんげんまめ とうにゆう	こめこパン 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 トマト水煮 キャベツ ブロッコリー サラダこんにやく しめじ コーン クリームコーン パセリ	613	28.2
12	月	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 ギゆうにゆう 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 こんにやく ながねぎ	600	28.5
13	火	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	ぎゆうにゆう 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 でんぶん	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	604	21.8
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 かぶのみそしる	ぎゆうにゆう たまご チーズ ひじき さつまあげ くきわかめ 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 にんじん こんにやく きやいんげん かぶ かぶのは えのきたけ	607	24.8
15	木	ゆでちゅうかめん	牛乳	ごまみそたんたんめん きりぼしパンサンデー ローストポテト	ぎゆうにゆう ぶたにく だいず なたと 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 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	645	26.5
16	金	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	ぎゆうにゆう かつお だいず ベーコン 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 にんじん たまねぎ えのきたけ	646	26.2
19	月	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	ぎゆうにゆう 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	578	22.5
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	ぎゆうにゆう あじ みそ ぶたにく とうふ なたと	こめ ノンエッグマヨネーズ こめあぶら ごま ビーフン 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	580	26.5
21	水	ごはん	牛乳	チキンたれカツ こめこマカロニサラダ たまねぎとえのきのみそしる	ぎゆうにゆう とりにく あぶらあげ わかめ みそ	こめ ノンエッグマヨネーズ こむぎこ パンこ こめあぶら さとう マカロニ じゃがいも	キャベツ きゅうり にんじん たまねぎ えのきたけ	651	25.0
22	木	ゆでうどん	牛乳	◎はるやさいかきたまじる きびなごのカリカリやき わかめのごまずあえ	ぎゆうにゆう あぶらあげ たまご こんぶ きびなご わかめ	ゆでうどん でんぶん じゃがいも こめパンこ こめ うるち米製品 玄米粉 さとう こめあぶら ごま	にんじん たまねぎ ほししいたけ 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	586	23.1
23	金	むぎごはん	牛乳	ポークカレー ひじきサラダ ヨーグルト	ぎゆうにゆう ぶたにく だいず ひじき ハム ヨーグルト	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	646	23.2
24	土	運動会（給食はありません）							
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	ぎゆうにゆう こうやどうふ あおのり かつおぶし ベーコン みそ とうにゆう	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	612	22.0
28	水	ごはん	牛乳	ちくわのマヨネーズやき ごまこんぶあえ しんじゃがのそぼろに	ぎゆうにゆう ちくわ こんぶ 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 じゃがいも こめあぶら さとう でんぶん	もやし にんじん こまつな たまねぎ こんにやく しょうが きやいんげん	600	22.1
29	木	むぎごはん	牛乳	セルフのビビンバ チゲふうスープ かくチーズ	ぎゆうにゆう ぶたにく なたと あつあげ みそ チーズ	こめ おおむぎ こめあぶら ごま さとう でんぶん 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	580	25.9
30	金	ごはん	牛乳	てりやきハンバーグ ごまあえ じゃがいもとニラのみそしる	ぎゆうにゆう ぶたにく とりにく 大豆たんぱく あつあげ みそ	こめ ラード でんぶん さとう ごま じゃがいも	たまねぎ コーン キャベツ もやし にんじん にら	556	20.9

一食平均エネルギー：605 Kcal

たんぱく質：24.5 g

脂質：20.7 g

食塩：2.0 g

12日

* 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。

●たけのこごはん
今が旬のたけのこがたっぷり入ります。生のたけのこのシャキシャキの食感や、かめばかむほど出てくる甘味を感じましょう。

●めぎすの米粉揚げ
上越地域の海で採れるめぎすに米粉をつけて揚げます。しっかりかむと、骨までまるごと食べられますよ。

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(赤)	熱や力になるもの(黄)	体の調子を整えるもの(緑)		
1	木	わかばごはん	牛乳	【食育の日：端午の節句献立】 あつあげのそぼろあんかけ うどのツナマヨ和え わかたけかぶと汁	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 ノンエッグマヨネーズ ふ	コーン 高菜漬 えのきたけ しょうが うど キャベツ にんじん たけのこ水煮 ながねぎ	589	24.4
2	金	全校遠足（お弁当の準備をお願いします）							
7	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	604	22.9
8	木	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 かまぼこ さつまあげ あつあげ	こめ ごま さとう こめあぶら	にんじん こんにゃく たまねぎ キャベツ こまつな	588	26.1
9	金	こめここの 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 とうにゅう	こめこパン 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 クリームコーン	613	28.2
12	月	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	600	28.5
13	火	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 でんぶん	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	604	21.8
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 かぶのみそしる	ぎゅうにゅう たまご チーズ ひじき さつまあげ くきわかめ 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 にんじん こんにゃく さやいんげん かぶ かぶのは えのきたけ	607	24.8
15	木	ゆでちゅうかめん	牛乳	ごまみそたんたんめん きりぼしパンサンデー ローストポテト	ぎゅうにゅう ぶたにく だいず なたと 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 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	645	26.5
16	金	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 ベーコン 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 にんじん たまねぎ えのきたけ	646	26.2
19	月	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	578	22.5
20	火	ごはん	牛乳	あじのみそマヨネーズやき きりぼしのいためナムル ビーフンスープ	ぎゅうにゅう あじ みそ ぶたにく とうふ なたと	こめ ノンエッグマヨネーズ こめあぶら ごま ビーフン 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	580	26.5
21	水	ごはん	牛乳	チキンたれカツ こめこマカロニサラダ たまねぎとえのきのみそしる	ぎゅうにゅう とりにく あぶらあげ わかめ みそ	こめ ノンエッグマヨネーズ パンこ こむぎこ こめあぶら さとう マカロニ じゃがいも	キャベツ きゅうり にんじん たまねぎ えのきたけ	651	25.0
22	木	ゆでうどん	牛乳	はるやさいのかきたまじる 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 でんぶん じゃがいも こめパンこ こめ うるち米製品 玄米粉 さとう こめあぶら ごま	にんじん たまねぎ ほししいたけ 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	586	23.1
23	金	むぎごはん	牛乳	ポークカレー ひじきサラダ ヨーグルト	ぎゅうにゅう ぶたにく だいず ひじき ハム ヨーグルト	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	642	23.4
24	土	体育大会（給食はありません）							
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 こうやどうふ あおのり かつおぶし ベーコン みそ とうにゅう	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	612	22.0
28	水	ごはん	牛乳	ちくわのマヨネーズやき ごまこんぶあえ しんじゃがのそぼろに	ぎゅうにゅう ちくわ こんぶ 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 じゃがいも こめあぶら さとう でんぶん	もやし にんじん こまつな たまねぎ こんにゃく しょうが さやいんげん	600	22.1
29	木	むぎごはん	牛乳	セルフのビビンバ チゲふうスープ かくチーズ	ぎゅうにゅう ぶたにく なたと あつあげ みそ チーズ	こめ おおむぎ こめあぶら ごま さとう でんぶん 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	580	25.9
30	金	ごはん	牛乳	てづくりこぎかなふりかけ あつやきたまご ごまあえ じゃがいもとニラのみそしる	ぎゅうにゅう ぶたにく とりにく 大豆たんばく あつあげ みそ	こめ ごまあぶら さとう でんぶん だいずあぶら ごま じゃがいも	コーン キャベツ もやし にんじん たまねぎ にら	590	24.2

一食平均エネルギー：606 Kcal

たんぱく質：24.7 g

脂質：20.7 g

食塩：2.0 g

12日

* 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。

●たけのこごはん

今が旬のたけのこがたっぷり入ります。生のたけのこのシャキシャキの食感や、かめばかむほど出てくる甘味を感じましょう。

●めぎすの米粉揚げ

上越地域の海で採れるめぎすに米粉をつけて揚げます。しっかりかむと、骨までまるごと食べられますよ。