

令和7年 5月分

学 校 給 食 こ ん だ て 表

〔清里小〕上越市教育委員会

日 曜	献 立		使 用 材 料 名				エネルギー Kcal	たん白質 g
	主食	飲み物	お か す	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	【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 わかだけかぶとじる	かつおぶし ギョウにゅう 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 でんぶん ごま ノイグ マネズ ふ	コーン たかなづけ えのきだけ えだまめ しょうが うど キャベツ にんじん たけのこ ながねぎ	594	25.2
2 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	ギョウにゅう 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	にんじん こんにゃく たまねぎ キャベツ とうな	610	27.5
7 水	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 ギョウにゅう 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 とうな あかしそ ごぼう こんにゃく ながねぎ	587	26.2
8 木	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	ギョウにゅう たまご とうにゅうシュレッド ひじき さつまあげ くわわかめ とうふ 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 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	620	23.5
9 金	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	ギョウにゅう ぶたにく とりにく パーコン だいず	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 キゅうり にんじん にんにく トマトみずに パセリ	527	24.3
12 月	むぎごはん	牛乳	ポークカレー ひじきサラダ かくチーズ	ギョウにゅう ぶたにく だいず ひじき ハム チーズ	こめ おおむぎ こめあぶら じゃがいも カレールフ 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	643	24.2
13 火	ごはん	牛乳	かつおとだいずのチリソース きゅうかサラダ わかめスープ	ギョウにゅう 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 こめあぶら 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 えのきだけ たまねぎ とうな	635	26.6
14 水	ごはん	牛乳	ちくわのマヨネーズやき ごまこんぶあえ しんじりのそぼろに	ギョウにゅう ちくわ こんぶ ぶたにく あつあげ だいず	こめ ノイグ マネズ ごま こめあぶら じゃがいも こめあぶら さとう でんぶん	もやし にんじん とうな たまねぎ こんにゃく しょうが さやいんげん	626	23.7
15 木	ゆでちゅうか めん	牛乳	ごまみそタンタンめん きりぼしパンサンスー ローストポテト	ギョウにゅう 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	668	27.8
16 金	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	ギョウにゅう 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 ごま さとう でんぶん こめあぶら じゃがいも	にんにく きりぼしだいこん しらさぎ にんじん ほうれんそう もやし キャベツ えのきだけ ジャムチ にら しょうが	600	26.4
19 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	ギョウにゅう とりにく あぶらあげ みそ	こめ こめあぶら さとう じゃがいも ノイグ マネズ	しょうが にんにく キゅうり コーン にんじん たまねぎ えのきだけ キャベツ こまつな	608	23.1
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	ギョウにゅう あじ みそ ぶたにく とうふ なたと	こめ ノイグ マネズ こめあぶら ごま ビーフン こめあぶら	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 えのきだけ こまつな	600	27.6
21 水	むぎごはん	牛乳	セルフのもすくそぼろどん カレーポテト あつあげのみそしる	ギョウにゅう ぶたにく だいず もすく 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 えのきだけ ほうれんそう	590	23.1
22 木	ゆでうどん	牛乳	きせつやさいのかきたまじる きびなごのかりかりやき わかめのごまみそあえ	ギョウにゅう 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 げんまいに 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 キゅうり コーン	606	24.0
23 金	ごはん	牛乳	【スポフェス応援献立】 チキンたれカツ のりすあえ たまねぎとえのきのみそしる	ギョウにゅう 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 ノイグ マネズ こめこ 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 えのきだけ	612	26.6
26 月	清里っ子スポーツフェスタ振替休日							
27 火	ごはん	牛乳	あつあげとキャベツのツナいため ごまあえ もすくスープ	ギョウにゅう あつあげ ツナ みそ もすく	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 ほうれんそう	574	21.5
28 水	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	ギョウにゅう 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 こめあぶら 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	619	22.9
29 木	ごはん	牛乳	【減塩の日】 たらことうやどうふのあおりのがらめ おかかあえ あいしょうじる	ギョウにゅう たら こやどうふ あおりの かつおぶし パーコン 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	632	23.3
30 金	にめこの こくとう 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	ギョウにゅう ぶたにく だいず ツナ ウィンナー しらいんげんまめ とうにゅう	こめパン 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 トマトみずに キャベツ ブロッコリー サラダこんにゃく しめじ コーン パセリ	634	29.3

一食平均エネルギー：610 Kcal

たんぱく質：25.1 g

脂質：19.2 g

食塩：2.0 g

☆献立は、食材料の入荷状況やO157・ノロウィルス 対策等のため変更する場合があります。

減塩の日 始まるよ！

今年度から、「減塩の日献立」が登場します。

「減塩の日献立」は、給食をとおして生活習慣病の予防となる「減塩」のための食事や調理の工夫について、適切な塩分量で調理された給食を食べて学ぶ日です。

上越市では、塩のとりすぎによる病気の増加が健康課題となっていて、子どもの頃から適した塩分量の味付けに慣れることがとても大切です。「減塩の日」には、家庭でも減塩について意識してみましょう。

「麺の日の汁は残してもいいです」

中華麺やうどんの汁は麺にからんだ時に
おいしく感じるように、少し濃い目の味
付けにしています。ある程度、麺と一緒に
飲んだら、具は食べて、汁を残すこと
で、減塩につながります。



上越市食育推進キャラクター「もぐもぐジョッピー」