

令和7年 5月分

学校給食こんだて表

〔宝田小〕 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	脂質 g	食塩 相当量 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				
☆食育の日：こどもの日献立 今年度の食育の日献立は、行事食をテーマに取り上げます。5月は、こどもの日です。 新緑をイメージした「若葉ごはん」。子どもたちに人気の「鶏肉の照り焼き」。かぶとの形の蒲鉾やたけのこの入った「若竹かぶと汁」があります。											
2	金	わかば ごはん	牛乳	【こどもの日献立】 とりにくのてりやき うどのツナマヨあえ わかたけかぶとじる	ぎゅうにゅう 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 ごまあぶら ごま マヨネーズ ふ	コーン たかな しょうが にんにく うど もやし ほうれんそう にんじん たけのこ	629	27.8	24.1	2.3
7	水	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 だいず あつあげ なると たまご みそ ヨーグルト	こめ おおむぎ あぶら ごま さとう ごまあぶら でんぶん	にんにく きりぼしだいこん しらたき にんじん もやし ほうれんそう たまねぎ えのきたけ キムチ にら	638	28.2	19.8	1.9
☆ふるさと献立 「季節の豚汁」には、名立産の筍、うどが入る予定です。旬の味、香り、食感を楽しみましょう。											
8	木	ごはん	牛乳	【ふるさと献立】 めぎすのやくみやき ポテトサラダ きせつのとんじる	ぎゅうにゅう めぎす ぶたにく とうふ だいず みそ	こめ ごま あぶら じゃがいも マヨネーズ	しょうが にんじん きゅうり コーン たけのこ うど ごぼう こんにゃく にら	601	26.2	18.6	1.5
9	金	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 なると とうふ みそ	こめ パンこ さとう こむぎこ はるさめ ごまあぶら 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 にんにく こまつな ほししいたけ メンマ もやし	610	22.6	17.7	2.0
12	月	ちゅうかめん	牛乳	ごまみそスープ きりぼしバンサンスー ローストポテト	ぎゅうにゅう ぶたにく だいず みそ	ちゅうかめん 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 メンマ にら こまつな きりぼしだいこん もやし	621	24.7	16.5	2.1
13	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 わふうカレースープ	ぎゅうにゅう あつあげ ツナ みそ ぶたにく	こめ あぶら さとう ごま じゃがいも カレールウ	しょうが にんじん たまねぎ キャベツ コーン もやし ブロッコリー しめじ トマト	635	25.5	21.4	1.8
14	水	ごはん	牛乳	さばのごまみそやき ひじきとだいずのいりに しおこうじスープ	ぎゅうにゅう さば みそ ひじき ちくわ だいず かまぼこ	こめ ごま さとう あぶら	にんじん こんにゃく さやいんげん もやし キャベツ ほうれんそう	599	27.6	17.4	1.9
15	木	ごはん	牛乳	セルフのもずくそばろどん あつやきたまご キャベツとツナのみそしる	ぎゅうにゅう ぶたにく だいず もずく たまご あつあげ ツナ みそ	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 こまつな キャベツ	592	24.9	19.9	1.7
16	金	ごはん	牛乳	あじのごまみそマヨネーズやき 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 ごま マヨネーズ こめこ あぶら ビーフン ごまあぶら	にんにく にんじん もやし キャベツ にら たまねぎ えのきたけ ほうれんそう	605	28.6	18.6	2.0
19	月	ゆでうどん	牛乳	きせつやさいのかきたまじる やきししゃも ごまずあえ	ぎゅうにゅう たまご あぶらあげ ししゃも わかめ	ゆでうどん でんぶん あぶら ごま さとう	にんじん たまねぎ ほししいたけ キャベツ もやし きゅうり	621	26.6	18.3	2.1
20	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 でんぶん こめこ あぶら ごまあぶら さとう ごま はるさめ	しょうが にんにく きゅうり コーン もやし にんじん たまねぎ えのきたけ メンマ ほうれんそう	633	27.9	19.0	1.9
21	水	まるパン	牛乳	セルフのてりやきハンバーガー フレンチマカロニサラダ 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 おおむぎ パンこ こめこ さとう マカロニ 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	581	26.1	20.2	2.7
☆運動会応援献立 勝負に勝つよう縁起を担いだ「チキンカツ」があります。給食室からは、おいしい給食で応援します！											
22	木	ごはん	牛乳	【運動会応援献立】 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 みそ	こめ こむぎこ パンこ あぶら さとう	にんじん もやし ほうれんそう たまねぎ えのきたけ	659	28.7	21.9	1.9
23	金	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 ツナ	こめ おおむぎ 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	616	22.8	18.1	1.8
27	火	ごはん	牛乳	てづくりたまごやき ごまこんぶあえ じゃがいものみそしる	ぎゅうにゅう ツナ チーズ たまご こんぶ あつあげ だいず みそ	こめ あぶら ごま じゃがいも	ほうれんそう キャベツ にんじん もやし たまねぎ こまつな	613	26.8	21.1	1.8
28	水	こめこの 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サラダ コーンチャウダー	ぎゅうにゅう ぶたにく だいず ベーコン いんげんまめ	こめこパン くろざとう あぶら さとう ごま じゃがいも こめこ	たまねぎ しょうが にんにく トマト キャベツ にんじん ブロッコリー しめじ パセリ サラダこんにゃく コーン	628	27.9	21.7	2.7
☆減塩の日献立 減塩おすすめメニューは「相性汁」です。相性汁は、牛乳が少し入ったみそ汁です。この組み合わせが以外と相性がよいことから「相性汁」という名前が付いたそうです。具材にベーコンを入れることでコクがでる分、みその量を控えることができ、減塩につながります。											
29	木	ごはん	牛乳	【減塩の日献立】 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 あぶら さとう ごま じゃがいも はるさめ	もやし こまつな コーン にんじん たまねぎ ながねぎ	643	23.8	18.4	1.8
30	金	ごはん	牛乳	ちくわのマヨネーズやき いそかあえ しんじゃがの そぼろに	ぎゅうにゅう ちくわ のり ぶたにく だいず あつあげ	こめ マヨネーズ ごま あぶら じゃがいも さとう でんぶん	にんじん もやし こまつな たくあん たまねぎ しょうが こんにゃく さやいんげん	626	23.7	18.6	1.9
【5月の名立産野菜】 たけのこ うど 味美菜											

☆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。