

令和7年 5月分

学 校 給 食 献 立 表

〔牧中学校〕上越市教育委員会

日 曜	献 立 名			使 用 材 料 名			エネルギー	たん白質	
	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	Kcal	g	
1	木	ごはん	牛乳	厚揚げの薬味ソースがけ 茎わかめの炒め物 かきたま汁	牛乳 厚揚げ かつお節 茎わかめ さつま揚げ ちくわ 卵	米 砂糖 ごま油 でんぱん	長ねぎ しょうが にんじん ごぼう つきこんにゃく 玉ねぎ えのきたけ ほうれん草	706	28.0
2	金	ごはん	牛乳	【子どもの日献立】 セルフの三色そばろ丼 ゆかりあえ たけのこのみそ汁 ミニたい焼き	牛乳 豚肉 鶏肉 大豆 卵 豆腐 わかめ みそ 小豆	米 米油 砂糖 小麦粉	しょうが さやいんげん キャベツ もやし にんじん ゆかり えのきたけ 長ねぎ たけのこ	797	33.4
7	水	麦ごはん	牛乳	大豆カレー こんにゃくサラダ	牛乳 豚肉 青大豆 大豆	米 大麦 じゃがいも 米油 小麦粉 植物油 ごま油 砂糖	玉ねぎ にんじん りんご こんにゃく キャベツ とうもろこし	771	25.8
8	木	ごはん	牛乳	あじのトマトチーズ焼き なめたけあえ 春野菜の煮物	牛乳 あじ チーズ 豚肉 厚揚げ みそ	米 オリーブ油 じゃがいも 砂糖	玉ねぎ にんにく トマト ほうれん草 もやし にんじん なめたけ キャベツ たけのこ こんにゃく さやえんどう	743	37.1
9	金	米粉の 黒糖パン	牛乳	鶏ひき肉のグラタン フレンチサラダ たまごスープ	牛乳 鶏肉 チーズ ベーコン 卵	米粉パン 黒砂糖 じゃがいも 米粉 バター パン粉 米油 でんぱん	玉ねぎ エリンギ キャベツ きゅうり とうもろこし にんじん ほうれん草	777	36.4
12	月	ごはん	牛乳	鮭のみそマスタード焼き アスパラとエリンギのソテー 豆腐スープ	牛乳 さけ みそ ベーコン 豆腐 ちくわ	米 ノンエッグマヨネーズ 米油 じゃがいも	★アスパラガス キャベツ にんじん エリンギ だいこん 長ねぎ	684	33.4
13	火	ごはん	牛乳	【減塩の日献立】 鶏肉のカレー麴焼き いなりあえ かぶのみそ汁	牛乳 鶏肉 油揚げ 豆腐 みそ 大豆	米 砂糖 ごま油 じゃがいも	ほうれん草 もやし にんじん えのきたけ かぶ 長ねぎ	697	30.0
14	水	中華麺	飲むヨーグルト	しょうゆラーメン 春巻き 切干大根ナムル	ヨーグルト 豚肉 なんと	中華麺 米油 小麦粉 ごま油 砂糖 ごま	にんにく しょうが もやし にんじん ほうれん草 とうもろこし メンマ 長ねぎ ★切干大根 キャベツ きゅうり	793	29.3
15	木	ごはん	牛乳	カップ納豆 のりずあえ みそ味肉じゃが	牛乳 納豆 ツナ のり 豚肉 厚揚げ みそ	米 じゃがいも 砂糖	もやし にんじん ほうれん草 玉ねぎ ごぼう こんにゃく さやいんげん	701	30.6
16	金	ごはん	牛乳	【体育祭応援献立】 かつおフライ 紅白サラダ 玉入れスープ	牛乳 かつお ハム	米 小麦粉 パン粉 米油 砂糖 麴 じゃがいも	だいこん もやし にんじん 玉ねぎ こまつな 長ねぎ	686	25.4
19	月	振替休業日(給食なし)							
20	火	ごはん	牛乳	【食育の日献立】 日本一周味めぐり～沖縄県～ セルフのもずくそばろ丼 人参のごまサラダ 豆腐のみそ汁 シークワサーゼリー	牛乳 もずく 豚肉 大豆 油揚げ 豆腐 みそ	米 米油 砂糖 でんぱん ごま油 ごま	玉ねぎ にんじん ピーマン しょうが キャベツ もやし とうもろこし えのきたけ 長ねぎ	740	27.7
21	水	ゆでうどん	牛乳	【ふるさと献立】 山菜汁 笹かまの天ぷら 浅漬け	牛乳 鶏肉 油揚げ 笹かまぼこ	うどん 小麦粉 米油 砂糖	たまねぎ にんじん 長ねぎ ★干しいたけ 山菜 たけのこ キャベツ かぶ	808	31.1
22	木	麦ごはん	牛乳	ハヤシライス 青大豆のサラダ ヨーグルト	牛乳 豚肉 青大豆 わかめ ヨーグルト	米 大麦 じゃがいも 米油 小麦粉 油 米粉 砂糖	玉ねぎ にんじん エリンギ しょうが にんにく トマト キャベツ もやし	808	27.4
23	金	ごはん	牛乳	手作り千草焼き アスパラのマヨネーズあえ 玉ねぎのみそ汁	牛乳 卵 ツナ ひじき 豆腐 油揚げ みそ	米 米油 砂糖 ノンエッグマヨネーズ じゃがいも	玉ねぎ とうもろこし さやいんげん ★アスパラガス もやし にんじん しめじ こまつな	705	26.8
26	月	ごはん	牛乳	ししゃものピリ辛焼き 卵と野菜の炒め物 肉団子入りみそ汁	牛乳 子持ちししゃも 卵 ちくわ 豆腐 鶏肉 豚肉 わかめ みそ 大豆	米 米油 じゃがいも	にんじん 長ねぎ たけのこ しょうが 玉ねぎ	767	35.4
27	火	ごはん	牛乳	がんもの含め煮 アスパラの昆布あえ なめこのみそ汁	牛乳 がんもどき 昆布 豆腐 みそ 大豆	米 砂糖 ごま油 じゃがいも	★アスパラガス キャベツ もやし 玉ねぎ なめこ にんじん 長ねぎ	765	28.7
28	水	ごはん	牛乳	鯖のみそ焼き 和風ポテトサラダ 沢煮椀	牛乳 さば みそ ちくわ かつお節 青のり 豚肉	米 砂糖 じゃがいも ノンエッグマヨネーズ	とうもろこし キャベツ だいこん にんじん ごぼう しらたき ★干しいたけ たけのこ さやえんどう	731	32.3
29	木	ごはん	牛乳	野菜シューマイ パンサンスー マーボー厚揚げ	牛乳 鶏肉 豚肉 厚揚げ	米 小麦粉 春雨 砂糖 ごま油 じゃがいも 米油 でんぱん	とうもろこし にんじん 玉ねぎ ほうれん草 キャベツ もやし しょうが にんにく たけのこ 長ねぎ	787	27.4
30	金	丸パン	牛乳	セルフバーガー(フィッシュフライ) コールスローサラダ かぼちゃとお豆の豆乳スープ	牛乳 すけそうだら ベーコン 大豆 白いんげん 青大豆 金時豆 豆乳	コッペパン パン粉 米油 じゃがいも オリーブ油	キャベツ にんじん とうもろこし かぼちゃ パセリ	738	29.9

一食平均エネルギー:748 Kcal

たんぱく質:30.3 g

脂質:21.0 g

食塩:2.6 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。・★の食材は牧区でとれた野菜です。