

令和7年 5月分

学校給食献立表

[大潟町中]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	ごはん	牛乳	さばのピリ辛焼き 切干大根のいためナムル 塩こうじスープ	牛乳 さば 豚肉 厚揚げ かまぼこ	米 砂糖 米油 ごま	しょうが にんにく にんじん 切干大根 キャベツ たら 玉ねぎ 小松菜	755	34.4
2	金	若菜ごはん	牛乳	【食育の日:こどもの日献立】 厚揚げのそぼろあんかけ うどのツナマヨ和え 若竹かぶと汁	かつお節 牛乳 厚揚げ 鶏肉 青大豆 ツナ かまぼこ 豆腐 わかめ	米 大麦 砂糖 米油 でんぷん 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 長ねぎ	758	30.6
7	水	丸パン	牛乳	セルフのてりやきハンバーガー マカロニフレンチサラダ ミネストローネ	牛乳 豚肉 鶏肉 ベーコン 大豆	コッペパン ラード でんぷん 砂糖 マカロニ 米油 じゃがいも	玉ねぎ キャベツ きゅうり にんじん にんにく トマト水煮 パセリ	757	33.8
8	木	ごはん	牛乳	厚揚げとキャベツのツナ炒め ごまあえ かきたまもずくスープ	牛乳 厚揚げ ツナ みそ もずく 卵	米 米油 砂糖 ごま じゃがいも ごま油	しょうが キャベツ にんじん コーン もやし ブロッコリー ほうれん草	757	28.7
9	金	たけのこごはん	牛乳	めぎす米粉揚げ ごまゆかり和え 豚汁	油揚げ 牛乳 めぎす 豚肉 厚揚げ 大豆 みそ	米 砂糖 米粉 米油 ごま じゃがいも	にんじん たけのこ水煮 もやし キャベツ 小松菜 赤しそ ごぼう こんにゃく 長ねぎ	739	31.9
12	月	ごはん	牛乳	鶏肉の照り焼き ポテトサラダ キャベツのみそ汁	牛乳 鶏肉 油揚げ みそ	米 ごま油 砂糖 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 玉ねぎ えのきたけ キャベツ 小松菜	779	28.3
13	火	ごはん	牛乳	かつおと大豆のチリソース 中華サラダ わかめスープ	牛乳 かつお 大豆 わかめ	米 でんぷん 米粉 米油 じゃがいも ごま油 砂糖 ごま 春雨	しょうが にんにく キャベツ ほうれん草 コーン もやし メンマ にんじん えのきたけ 玉ねぎ	793	32.6
14	水	ごはん	牛乳	手作りひじき卵焼き 五目きんぴら かぶのみそ汁	牛乳 卵 豆乳シュレツド ひじき さつま揚げ 豆腐 油揚げ 大豆 みそ	米 米油 砂糖 じゃがいも ごま	玉ねぎ メンマ にんじん こんにゃく かぶ かぶの葉	776	28.3
15	木	ゆで中華麺	牛乳	ごまみそ坦々めん きりぼしパンサンスー ローストポテト	牛乳 豚肉 大豆 なた みそ	中華麺 米油 砂糖 ねりごま ごま ごま油 じゃがいも	しょうが にんにく にんじん 玉ねぎ 干しいたけ メンマ たら 小松菜 切干大根 もやし	832	34.2
16	金	麦ごはん	牛乳	セルフのビビンバ チゲ風スープ ヨーグルト	牛乳 豚肉 なた 厚揚げ みそ ヨーグルト	米 大麦 米油 砂糖 でんぷん ごま油 ごま じゃがいも	にんにく 切干大根 しらたき にんじん ほうれん草 もやし キャベツ えのきたけ キムチ たら しょうが	743	31.1
19	月	麦ごはん	牛乳	セルフのもずくそぼろ丼 カレーポテト 厚揚げのみそ汁	牛乳 豚肉 大豆 もずく 厚揚げ みそ	米 大麦 米油 砂糖 じゃがいも	しょうが にんじん 玉ねぎ ピーマン にんにく えのきたけ ほうれん草	770	27.9
20	火	ごはん	牛乳	チキンたれカツ いそあえ たまねぎとえのきのみそ汁	牛乳 鶏肉 かまぼこ のり 豆腐 油揚げ わかめ みそ	米 ノンエッグマヨネーズ 小麦粉 パン粉 米油 砂糖	にんじん もやし 小松菜 玉ねぎ えのきたけ	816	34.3
21	水	米粉の黒糖 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 豆乳コーンチャウダー	牛乳 豚肉 大豆 ツナ ウインナー 白いんげん豆 豆乳	こめ粉パン 黒砂糖 米油 パン粉 ごま じゃがいも 米粉	玉ねぎ にんじん トマト キャベツ ブロッコリー こんにゃく しめじ コーン クリームコーン パセリ	859	38.5
22	木	ゆでうどん	牛乳	季節野菜のかきたま汁 きびなごのかりかり焼き わかめのごま酢あえ	牛乳 油揚げ 卵 昆布 きびなご わかめ	ゆでうどん でんぷん じゃがいも 米パン粉 玄米粉 砂糖 米油 ごま	にんじん 玉ねぎ 干しいたけ たけのこ キャベツ しょうが もやし きゅうり コーン	764	29.3
23	金	麦ごはん	牛乳	ポークカレー ひじきサラダ 角チーズ	牛乳 豚肉 大豆 ひじき ハム チーズ	米 大麦 米油 じゃがいも カレールー 砂糖	しょうが にんにく 玉ねぎ にんじん キャベツ もやし コーン	782	26.7
26	月	ごはん	牛乳	野菜しゅうまい 春雨サラダ うずら卵入り五目中華煮	牛乳 鶏肉 豚肉 豆腐 うずら卵 みそ	米 ラード パン粉 砂糖 小麦粉 春雨 ごま油 ごま 米油 でんぷん	コーン にんじん 玉ねぎ ほうれん草 しょうが キャベツ 小松菜 にんにく 干しいたけ メンマ たら	829	30.7
27	火	ごはん	牛乳	【減塩の日献立】 たらと高野豆腐のあおのりがらめ おかかあえ 相性汁	牛乳 高野豆腐 青のり かつお節 ベーコン みそ 豆乳	米 でんぷん 米粉 米油 砂糖 ごま じゃがいも 春雨	もやし キャベツ コーン にんじん 玉ねぎ 長ねぎ	792	28.1
28	水	ごはん	牛乳	手作り小魚ふりかけ 厚焼きたまご たくあんあえ じゃがいもとニラのみそ汁	しらす干し かつお節 青のり 牛乳 卵 ちくわ 厚揚げ みそ	米 ごま油 砂糖 ごま じゃがいも	にんじん キャベツ 小松菜 たくあん もやし たら	716	28.8
29	木	ごはん	牛乳	あじの味噌マヨ焼き 茎わかめのいためもの ビーフンスープ	牛乳 あじ みそ さつま揚げ 茎わかめ 豆腐 なた	米 ノンエッグマヨネーズ 米油 砂糖 ごま ビーフン ごま油	にんじん こんにゃく 玉ねぎ えのきたけ 小松菜	743	32.3
30	金	ごはん	牛乳	ちくわのあおのり焼き ごまこんぶ和え 新じゃがのそぼろ煮	牛乳 ちくわ 青のり 昆布 豚肉 厚揚げ 大豆	米 ノンエッグマヨネーズ ごま ごま油 じゃがいも 米油 砂糖 でんぷん	もやし にんじん 小松菜 玉ねぎ こんにゃく しょうが	786	28.8

一食平均エネルギー: 777 Kcal

たんぱく質: 31.0 g

脂質: 22.7 g

食塩: 2.5 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。ご了承ください。