

令和7年 5月分		学 校 給 食 献 立					〔吉川中〕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	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 ツナ かまぼこ 豆腐 わかめ	米 大麦 砂糖 米油 でんぱん ごま ふ ノンエッグマヨネーズ	コーン 高菜漬 えのきたけ 枝豆 しょうが うど キャベツ にんじん たけのこ水煮 長ねぎ	738	30.2	
2	金	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 厚揚げ みそ 大豆	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 にら	737	30.2	
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 でんぱん 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	751	33.3	
8	木	ごはん	牛乳	厚揚げとキャベツのツナ炒め ごまあえ うずら卵入りもずくスープ	牛乳 厚揚げ ツナ みそ もずく うずら卵	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	762	28.7	
9	金	たけのこごはん	牛乳	【ふるさと献立】 めぎすの米粉揚げ 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 もやし キャベツ 小松菜 赤しそ ごぼう こんにゃく 長ねぎ	751	35.7	
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	769	28.4	
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 でんぱん 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 小松菜	793	32.8	
14	水	ごはん	牛乳	手作りひじき卵焼き 五目さんぴら かぶのみそ汁	牛乳 卵 チーズ ひじき さつま揚げ 茎わかめ 豆腐 油揚げ 大豆 みそ	米 米油 砂糖 じゃがいも ごま	玉ねぎ にんじん こんにゃく さやいんげん かぶ かぶの葉	741	28.1	
15	木	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 なんと 厚揚げ みそ ヨーグルト	米 大麦 米油 ごま 砂糖 でんぱん ごま油 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 にら しょうが	767	32.8	
16	金	ゆで中華麺	牛乳	ごまみそ坦々めん 切り干しパンサンスー ローストポテト	牛乳 豚肉 大豆 なんと 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 干ししいたけ メンマ にら 小松菜 切干大根 もやし	858	33.9	
19	月	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 カレールウ 米粉 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	801	29.0	
20	火	ごはん	牛乳	あじの味噌マヨネーズ焼き 切干大根のいためナムル ビーフンスープ	牛乳 あじ みそ 豚肉 豆腐 なんと	米 米油 ごま ビーフン ノンエッグマヨネーズ ごま油	にんにく にんじん 切干大根 キャベツ にら 玉ねぎ えのきたけ 小松菜	759	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	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 トマト水煮 キャベツ ブロッコリー サラダこんにゃく しめじ コーン クリームコーン パセリ	887	38.2	
22	木	ごはん	牛乳	チキンたれカツ のり酢あえ 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	753	32.4	
23	金	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 でんぱん じゃがいも 米パン粉 こめ 玄米粉 砂糖 米油 ごま	にんじん 玉ねぎ 干ししいたけ たけのこ キャベツ しょうが もやし きゅうり コーン	754	29.0	
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 でんぱん	コーン にんじん 玉ねぎ しょうがほうれん草 キャベツ 小松菜 にんにく 干ししいたけ メンマ にら	846	32.2	
27	火	ごはん	牛乳	【減塩の日】 たらと高野豆腐の青のりがらめ 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 でんぱん 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	795	28.3	
28	水	ごはん	牛乳	ちくわのマヨネーズ焼き ごまこんぶ和え 新じゃがのそぼろ煮	牛乳 ちくわ 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 でんぱん	もやし にんじん 小松菜 玉ねぎ こんにゃく しょうが 枝豆	805	30.3	
29	木	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 えのきたけ ほうれん草	747	28.5	
30	金	ごはん	牛乳	さばのごまみそやき 切り昆布の炒め煮 塩こうじスープ	牛乳 さば みそ 昆布 打ち豆 さつま揚げ 厚揚げ かまぼこ	米 ごま 砂糖 米油	にんじん こんにゃく 玉ねぎ キャベツ 小松菜	785	35.0	
一食平均エネルギー：780 Kcal					たんぱく質：31.6 g		脂質：22.8 g		食塩：2.5 g	

一食平均エネルギー：780 Kcal

たんぱく質：31.6 g

脂質：22.8 g

食塩：2.5 g

☆献立は食材の入荷状況や感染症対応等のため変更する場合があります。