

今月の三和産食材
・とう菜 ・たけのこ

【今月の給食の目標】
成長期の食事について、正しい知識を身につけよう

令和7年 5月分

学 校 給 食 献 立 表

〔三和中〕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	脂質	塩分
		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	g	g
1	木	ごはん	牛乳	ちくわのマヨネーズ焼き 三和産とう菜のこんぶあえ 新じゃがのそぼろ煮	牛乳 ちくわ 昆布 豚肉 厚揚げ 大豆	米 ノイックマヨネーズ ごま ごま油 じゃがいも 米油 砂糖 でんぶん	もやし にんじん とう菜 玉ねぎ こんにゃく しょうが さやいんげん	788	29.5	22.3	2.4
2	金	【食育の日献立】 今年度の食育の日こんだては、「行事食」に注目します。「行事食」とは、季節ごとの行事やお祝いのときに食べる、その季節にあった食材を使った特別な食事のことをいいます。それぞれの季節に、どのような行事食があるのか、給食を食べて学びましょう。5月は「こどもの日」にちなんだ献立です。									
			牛乳	【食育の日:こどもの日献立】 厚揚げのそぼろあんかけ うどのツナマヨあえ 若竹かぶと汁	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 でんぶん ごま ノンエッグマヨネーズ 麴	コーン 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	743	29.4	27.6	2.7
7	水	麦ごはん	牛乳	セルフのピビンバ 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 ごま 砂糖 でんぶん ごま油 じゃがいも	にんにく 切干大根 しらたき いら にんじん ほうれん草 もやし キムチ キャベツ えのきたけ しょうが	735	30.8	18.2	2.3
8	木	【ふるさと献立】 今月のふるさと献立は、三和区で採れたたけのこを「たけのこごはん」で味わいます。									
		たけのこ ごはん	牛乳	【ふるさと献立】 めぎすの米粉揚げ ごまゆかりあえ 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 ごぼう こんにゃく 長ねぎ	744	36.2	24.5	2.6
9	金	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	コッパパン でんぶん 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	755	33.6	22.7	3.5
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 ノイックマヨネーズ	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	768	28.5	25.2	2.0
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 豆腐 わかめ	米 でんぶん 米粉 米油 じゃがいも ごま油 砂糖 ごま	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	789	33.1	21.4	2.3
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 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	745	28.2	21.4	2.2
15	木	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 なた みそ	中華麺 米油 砂糖 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 いら 小松菜 切干大根 もやし	826	34.0	23.6	2.5
16	金	ごはん	牛乳	鯖のみそ焼き しらたきの炒め物 塩こうじスープ	牛乳 さわら みそ 豚肉 厚揚げ かまぼこ	米 砂糖 米油 でんぶん じゃがいも	にんじん キャベツ しらたき ピーマン 玉ねぎ 小松菜	742	33.0	19.5	2.0
19	月	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	25.0	2.5
20	火	ごはん	牛乳	さばのみそ煮 たくあんあえ 沢煮椀(さわにわん)	牛乳 さば みそ 豚肉	米 砂糖 ごま ごま油 春雨	しょうが にんじん キャベツ きゅうり たくあん 玉ねぎ えのきたけ ごぼう 長ねぎ	756	33.1	19.3	2.3
21	水	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 ノイックマヨネーズ 米粉 小麦粉 パン粉 米油 砂糖	にんじん もやし ほうれん草 玉ねぎ えのきたけ	814	33.3	23.6	2.5
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 でんぶん じゃがいも 米パン粉 こめ 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	750	28.9	17.9	2.2
23	金	米粉の 黒糖パン	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 トマト水煮 キャベツ ブロッコリー パセリ サラダこんにゃく しめじ コーン	859	38.3	28.5	3.3
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 パン粉 砂糖 小麦粉 春雨 ごま油 ごま 米油 でんぶん	コーン にんじん 玉ねぎ いら ほうれん草 しょうが キャベツ にんにく 干しいたけ メンマ	841	31.7	27.0	2.7
27	火	ごはん	牛乳	【減塩の日献立】 たらと高野豆腐の青のりがらめ おかかあえ 相性汁(あいしょうじる)	牛乳 高野豆腐 青のり かつお節 ベーコン みそ 豆乳	米 でんぶん 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	20.8	2.2
28	水	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 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	743	27.9	20.4	2.3
29	木	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	22.2	2.6
30	金	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 なた	米 ノイックマヨネーズ 米油 ごま ビーフン ごま油	にんにく にんじん 切干大根 キャベツ いら 玉ねぎ えのきたけ 小松菜	759	34.3	19.9	2.2

一食平均エネルギー:776 Kcal

たんぱく質:31.5 g

脂質:22.6 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。