

令和8年 4月分 学校給食こんだて表

〔清里小〕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		
		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	
8	水	ごはん	牛乳	とりにくのヘルシーからあげ きりほしだいこんのごますあえ もやしのみそしる	ぎゅうにゅう とりにく あぶらあげ わかめ だいず みそ	こめ こめこ でんぷん こま さとう	しょうが きりほしだいこん キャベツ とうな コーン にんじん えのきたけ たまねぎ もやし	599	24.5	
9	木	麦ごはん	牛乳	ポークカレー こんにゃくとわかめのサラダ にゅうがく・しんぎゅう おいおいデザート(さくらゼリー)	ぎゅうにゅう ぶたにく だいず わかめ	こめ おおむぎ こめあぶら 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 とうな キャベツ サラダこんにゃく さくらんぼかじゅう レモンかじゅう	625	21.0	
10	金	春色ごはん	牛乳	<b>【ふるさと献立:お花見】</b> あつあげの みそとうにゅうチーズやき こんぶあえ こめだんごいり おはなみのっぺいじる	わかめ ぎゅうにゅう あつあげ みそ とうにゅうシュレッド こんぶ かまぼこ	こめ こま さとう じゃがいも こめだんご でんぷん	コーン もやし にんじん ほうれんそう だいこん ほししいたけ こんにゃく たけのこ さやいんげん	591	20.7	
13	月	ごはん	牛乳	ししゃものカレーやき とうなののりタクあえ にくじゃが	ぎゅうにゅう ししゃも のり ぶたにく あつあげ	こめ ノイグ マネズ じゃがいも こめあぶら さとう	とうな もやし にんじん たくあん たまねぎ こんにゃく さやいんげん	620	25.9	
14	火	麦ごはん	牛乳	セルフのピビンバ みそワタンスープ	ぎゅうにゅう ぶたにく だいず とうふ なた みそ	こめ おおむぎ こめあぶら こま さとう でんぷん ワタン	にんにく きりほしだいこん しらたき にんじん ほうれんそう もやし たまねぎ メンマ なら	586	24.0	
15	水	ごはん	牛乳	さばのにはいすやき くきわかめのきんぴら とりだんごのごまみそしる	ぎゅうにゅう さば くきわかめ さつまあげ とりにく ぶたにく だいず みそ	こめ じゃがいも こめあぶら さとう でんぷん みずあめ ねりこま こま	しょうが にんじん ごぼう たまねぎ だいこん とうな	635	27.6	
16	木	ゆで ちゅうかめん	牛乳	しょうゆラーメンスープ あおのりポテトビーンズ ひじきサラダ	ぎゅうにゅう ぶたにく なた だいず あおのり ひじき	ちゅうかめん こめあぶら じゃがいも さとう こめあぶら	メンマ にんじん たまねぎ キャベツ ながねぎ しょうが もやし きゅうり コーン	587	27.1	
17	金	ごはん	牛乳	<b>【食育の日献立: みんなで楽しく食べよう】</b> ハンバーグオニオンソース おはなばたけサラダ ミネストローネ	ぎゅうにゅう とりにく ぶたにく ウィンナー だいず	こめ でんぷん こめあぶら さとう マカロニ じゃがいも	たまねぎ りんご にんじん キャベツ きゅうり コーン にんにく エリンギ かぶ トマト	625	22.8	
20	月	ごはん	牛乳	ちくわのツナマヨやき ゆかりあえ はるやさいとんじる	ぎゅうにゅう ちくわ ツナ ぶたにく とうふ だいず みそ	こめ ノイグ マネズ じゃがいも	キャベツ きゅうり もやし あかしそ にんじん たまねぎ ごぼう かぶ	606	24.7	
21	火	ごはん	牛乳	<b>【減塩の日献立】</b> ホキのやくみソースがけ キャベツのごまあえ うちまめいりけんちんじる	ぎゅうにゅう ほき うちまめ とうふ	こめ でんぷん こめあぶら さとう こま じゃがいも こめあぶら	ながねぎ キャベツ ほうれんそう にんじん ごぼう だいこん しめじ	593	24.9	
22	水	ごはん	牛乳	ぶたにくとあつあげの ケチャップいため ブロッコリーのサラダ もずくのみそしる	ぎゅうにゅう ぶたにく あつあげ もずく あぶらあげ だいず みそ	こめ こめあぶら さとう こま じゃがいも	にんにく にんじん たまねぎ ブロッコリー キャベツ コーン とうな	600	25.4	
23	木	ソフト麺	牛乳	わふうじる めぎすのこめこあげ うめおかかあえ	ぎゅうにゅう とりにく あぶらあげ めぎす かつおぶし	ソフトめん こめこ こめあぶら さとう	ごぼう にんじん たまねぎ えのきたけ ほうれんそう もやし キャベツ ブロッコリー うめぼし	604	31.1	
24	金	アップル 米粉パン	牛乳	オムレツ とうなとエリンギのソテー とうにゅうクリームシチュー	ぎゅうにゅう たまご ツナ とりにく しろいんげんまめ とうにゅう	こめこパン でんぷん さとう だいずあぶら こめあぶら じゃがいも こめこ	りんご にんじん エリンギ にんにく キャベツ とうな たまねぎ かぶ	607	28.6	
27	月	ごはん	牛乳	ごまみそだれあげギョーザ はるさめサラダ ちゅうかスープ	ぎゅうにゅう ぶたにく とりにく みそ とうふ なた だいず	こめ ラード こむぎこ でんぷん こめあぶら さとう こま はるさめ こめあぶら	キャベツ たまねぎ なら しょうが もやし にんじん ほうれんそう えのきたけ ながねぎ	586	17.8	
28	火	ごはん	牛乳	さわらのおこのみやきふうみ だいずとひじきのいりに わかめとしんたまねぎの みそしる	ぎゅうにゅう さわら かつおぶし あおのり だいず ひじき さつまあげ あぶらあげ わかめ みそ	こめ ノイグ マネズ こめあぶら さとう じゃがいも	にんじん こんにゃく さやいんげん たまねぎ	617	26.5	
29	水	<b>昭和の日</b>								
30	木	麦ごはん	飲む ヨーグルト (プレーン)	セルフのツナたまごそばろどん ピザふうみ とうにゅうチーズポテト はるキャベツのみそしる	のむヨーグルト たまご ツナ だいず とうにゅうシュレッド あつあげ みそ	こめ おおむぎ さとう だいずあぶら でんぷん こめあぶら こま じゃがいも なたねあぶら	にんじん とうな にんにく たまねぎ キャベツ ほうれんそう	588	22.6	

一食平均エネルギー：604 Kcal

たんぱく質：24.7 g

脂質：18.2 g

食塩：1.9 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。