令和8年　5月分

学 校 給 食 献 立 表

上越市立浦川原小学校

日	曜	献立名 主食	献立名 飲み物	献立名 おかず	使用材料名 血や肉になるもの	使用材料名 熱や力になるもの	使用材料名 体の調子を整えるもの	エネルギー Kcal	たん白質 g	脂質 g	塩分 g
1	金	給食なし（遠足予備日）									
7	木	むぎごはん	牛乳	ハヤシライス ツナコーンサラダ	ぎゅうにゅう　ぶたにく だいず　ツナ	こめ　おおむぎ　こめあぶら じゃがいも　ハヤシルウ さとう　こめこ	しょうが　にんにく　たまねぎ にんじん　しめじ　トマト キャベツ　コーン　ブロッコリー	600	23.3	16.4	1.6
8	金	まるパン	牛乳	タンドリーチキン スパゲティーサラダ きせつやさいのコンソメスープ	ぎゅうにゅう　とりにく ヨーグルト　ツナ ウインナー	コッペパン　スパゲティー こめあぶら　さとう じゃがいも	たまねぎ　にんにく　しょうが にんじん　きゅうり　キャベツ かぶ　かぶのは	592	28.5	25.0	2.6
11	月	ごはん	牛乳	かつおとじゃがいものチリソース ちゅうかサラダ はるさめスープ	ぎゅうにゅう　かつお わかめ	こめ　でんぷん　こめこ こめあぶら　じゃがいも さとう　ごまあぶら はるさめ	しょうが　にんにく　キャベツ ほうれんそう　コーン　もやし メンマ　にんじん　えのきたけ たまねぎ　こまつな	587	25.7	14.9	1.9
12	火	ごはん	牛乳	あつあげのみそだれ ふきとくきわかめのきんぴら こうやどうふのたまごとじに	ぎゅうにゅう　あつあげ みそ　さつまあげ くきわかめ　ぶたにく こうやどうふ　たまご	こめ　さとう　でんぷん こめあぶら　じゃがいも	にんじん　ごぼう　こんにゃく ふき　たまねぎ　ほししいたけ さやいんげん	615	27.2	20.2	2.0
13	水	ちゅうかめん	のむヨーグルト（いちご）	ごまみそたんたんめん コーンしゅうまい きりぼしパンサンスー	のむヨーグルト　ぶたにく だいず　なると　みそ たら　とうふ	ちゅうかめん　さとう こめあぶら　ごま ごまあぶら　でんぷん こむぎこ	いちご　しょうが　にんにく にんじん　たまねぎ　コーン ほししいたけ　メンマ　にら こまつな　きりぼしだいこん もやし	628	26.8	14.6	2.7
14	木	ごはん	牛乳	【ふるさとこんだて】 とりにくのしおこうじやき ひじきサラダ たけのこのみそしる	ぎゅうにゅう　とりにく ひじき　あつあげ みそ　だいず	こめ　こめあぶら じゃがいも	にんにく　もやし ほうれんそう　にんじん たまねぎ　たけのこ　ながねぎ	577	25.8	19.2	1.8
15	金	ごはん	牛乳	サメたれカツ たくあんあえ なめこのみそしる	ぎゅうにゅう　さめ とうふ　みそ	こめ　こむぎこ　パンこ こめあぶら　さとう じゃがいも	にんじん　キャベツ　こまつな たくあん　たまねぎ　なめこ	599	26.3	16.6	2.1
18	月	振替休業日									
19	火	ごはん	牛乳	【しょくいくのひこんだて】 ～あさごはんをたべよう～ やきのり ／ あつやきたまご キャベツナいため じゃがいものみそしる	のり　ぎゅうにゅう　たまご ツナ　あつあげ だいず　みそ	こめ　さとう　でんぷん こめあぶら　じゃがいも	しょうが　にんじん　キャベツ しらたき　たまねぎ　ながねぎ ほうれんそう	600	24.5	20.2	2.0
20	水	うどん	牛乳	さんさいかきたまうどんじる わかめのマヨネーズあえ きなこまめ	ぎゅうにゅう　ぶたにく あぶらあげ　たまご わかめ　いりだいず　きなこ	ゆでうどん　でんぷん ﾉﾝｴｯｸﾞ ﾏﾖﾈｰｽﾞ　さとう	にんじん　たまねぎ　わらび みずな　えのきたけ　うど なめこ　たけのこ　もやし ほうれんそう　キャベツ	609	27.5	18.9	1.8
21	木	ごはん	牛乳	てりやきハンバーグ コールスローサラダ クリームスープ	ぎゅうにゅう　とりにく ぶたにく　だいず　ベーコン	こめ　でんぷん　さとう こめあぶら　じゃがいも こめこ	たまねぎ　キャベツ きゅうり　にんじん　コーン しめじ　ブロッコリー	563	22.1	14.9	2.0
22	金	むぎごはん	牛乳	セルフのもずくそぼろどん ローストポテト かぶのみそしる	ぎゅうにゅう　ぶたにく だいず　もずく あつあげ　みそ	こめ　おおむぎ　こめあぶら さとう　じゃがいも	しょうが　にんじん　たまねぎ ピーマン　えのきたけ　かぶ かぶのは	577	22.9	18.1	1.8
25	月	ごはん	牛乳	ししゃものマヨネーズやき ごもくまめ ツナじゃが	ぎゅうにゅう　ししゃも だいず　さつまあげ ツナ　あつあげ	こめ　ﾉﾝｴｯｸﾞ ﾏﾖﾈｰｽﾞ さとう　こめあぶら じゃがいも	にんじん　ごぼう　こんにゃく ほししいたけ　たまねぎ にんにく　さやいんげん	625	29.3	20.1	1.9
26	火	ごはん	牛乳	【げんえんのひこんだて】 とりにくとこうやどうふの レモンふうみ いそあえ ぐだくさんミルクみそしる	ぎゅうにゅう　とりにく こうやどうふ　だいず　のり あぶらあげ　みそ	こめ　でんぷん　こめこ こめあぶら　さとう じゃがいも	レモンじる　にんじん　もやし こまつな　ごぼう　たまねぎ ほうれんそう　ながねぎ	615	25.0	20.1	1.7
27	水	ごはん	牛乳	あじのねぎみそやき あおのりポテトサラダ にらたまじる	ぎゅうにゅう　あじ　みそ ちくわ　あおのり とうふ　たまご	こめ　じゃがいも ﾉﾝｴｯｸﾞ ﾏﾖﾈｰｽﾞ　でんぷん	ながねぎ　しょうが　キャベツ コーン　にんじん　たまねぎ にら	584	28.0	17.8	1.8
28	木	むぎごはん	牛乳	ポークカレー アスパラサラダ ヨーグルト	ぎゅうにゅう　ぶたにく だいず　ヨーグルト	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　キャベツ　きゅうり アスパラガス　コーン	640	22.7	18.1	1.7
29	金	こくとうこめこパン	牛乳	ミートボールとポテトの チーズやき なつみかんサラダ だいずいりやさいスープ	ぎゅうにゅう　とりにく ぶたにく　チーズ　ベーコン だいず	こめこパン　くろざとう でんぷん　じゃがいも こめあぶら	たまねぎ　キャベツ　きゅうり なつみかん　にんじん　しめじ かぶ　ブロッコリー	579	26.9	20.6	2.6

一食平均エネルギー：599kcal　　たんぱく質：25.8g　　脂質：18.5g　　食塩：2.0g

★献立は食材料の入荷状況や感染症対策のために、変更になる場合があります。