令和8年　5月分

学 校 給 食 献 立 表

上越市立大島小学校

日	曜	献立名 主食	飲み物	おかず	使用材料名 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	エネルギー Kcal	たん白質 g	脂質 g	塩分 g
1	金	ごはん	牛乳	【こどものひこんだて】 いわしのカリカリやき うどのツナマヨあえ わかたけかぶとじる	ぎゅうにゅう　いわし　ツナ とうふ　かまぼこ　わかめ	こめ　さとう　じゃがいも ごま　ﾉﾝｴｯｸﾞﾏﾖﾈｰｽﾞ	しょうが　うど　キャベツ にんじん　ほうれんそう たまねぎ　たけのこ　ながねぎ	614	24.4	21.9	1.8
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	597	23.1	16.0	1.7
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　ごま 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	599	28.7	25.7	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　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	603	25.9	15.8	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　ごま でんぷん　こめあぶら じゃがいも	にんじん　ごぼう　ふき たまねぎ　ほししいたけ さやいんげん	632	27.7	21.9	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 きりぼしバンサンスー	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　メンマ ほししいたけ　にら　コーン こまつな　きりぼしだいこん もやし	628	26.8	14.5	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 ひじきいりごまあえ 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	こめ　さとう　ごま 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	25.4	19.5	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 ごま　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	610	26.6	17.3	2.3
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　みそ	こめ　さとう　でんぷん だいずあぶら　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	24.4	20.5	2.1
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 ごままめ	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	ゆでうどん　でんぷん ﾉﾝｴｯｸﾞﾏﾖﾈｰｽﾞ　さとう ごま	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	622	28.1	19.9	1.9
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 とうにゅうクリームスープ	ぎゅうにゅう　とりにく ぶたにく　だいず　ベーコン とうにゅう	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	549	21.3	13.9	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	565	21.9	17.5	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	613	28.4	19.4	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 ぐだくさんとうにゅうみそしる	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 とうにゅう	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	622	25.9	20.3	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　ごま 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	591	28.2	18.5	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	648	23.5	18.5	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	586	27.1	20.5	2.6

一食平均エネルギー：603kcal　　たんぱく質：25.7g　　脂質：18.9g　　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。