

令和8年 5月分 学校給食こんだて表

〔柿崎小学校〕上越市教育委員会

日	曜	献立		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	金	ごはん		【たんごのせつく】 セルフのひじきそぼろどん おかかあえ わかたけじる こどものひデザート	ぎゅうにゅう ぶたにく だいず ひじき たまご かつおぶし わかめ かまぼこ とうふ みそ	こめ あぶら さとう ゼリー	さやいんげん しょうが もやし こまつな にんじん たけのこ えのきたけ ながねぎ	659	28.3
7	木	ごはん		さばのたつたあげ あおだいずのサラダ しんたまねぎのみそしる	ぎゅうにゅう さば あおだいず とうふ あぶらあげ みそ だいず	こめ かたくりこ こめこ あぶら じゃがいも	しょうが キャベツ こまつな にんじん コーン たまねぎ しめじ きぬさや	652	25.8
8	金	ごはん		あつあげのにくみそあんかけ(4年~2個) きりぼしだいこんのサラダ もずたまスープ	ぎゅうにゅう あつあげ ぶたにく みそ もずく たまご	こめ あぶら さとう かたくりこ ごまあぶら ごま じゃがいも	ながねぎ しょうが にんにく きりぼしだいこん キャベツ きゅうり にんじん えのきたけ こまつな	606	23.8
11	月	ごはん		【しょいくのひ あさごはんをたべよう】 あつやきたまご てづくりひじきふりかけ にくじゃが	ぎゅうにゅう たまご ひじき かつおぶし ぶたにく	こめ さとう あぶら ごま じゃがいも	にんじん たまねぎ しめじ こんにゃく さやいんげん	620	25.0
12	火	ちゅうか めん	いり いり いり	みょうこうとんじるラーメンスープ やきギョウザ(5年~2個) しおこうじナムル	にゅういんりょう ぶたにく とうふ みそ とりにく	ちゅうかめん あぶら ごまあぶら かたくりこ こむぎこ ごま	にんにく たまねぎ メンマ ながねぎ キャベツ たまねぎ にら ほうれんそう もやし にんじん	599	25.5
13	水	こめこ こくとう コッパン	ぎゅうにゅう	ポテトカップのかぼちゃグラタン ほうれんそうとだいずのマヨサラダ かぶのコンソメスープ	ぎゅうにゅう おから とうにゅう だいず	こめこパン こくとう じゃがいも さとう ノンエッグマヨネーズ	かぼちゃ キャベツ ほうれんそう コーン かぶ にんじん たまねぎ しめじ こまつな	629	21.4
14	木	ごはん		【うんどうかいおうえんこんだて】 チキンみそカツ(勝) こまつなののりツナサラダ たまいれスープ	ぎゅうにゅう とりにく みそ ツナ のり とうふ	こめ こむぎこ パンこ あぶら さとう ぶ	しょうが こまつな もやし だいこん にんじん えのきたけ ながねぎ	611	26.0
15	金	ごはん		ポークカレー ふくじんあえ	ぎゅうにゅう ぶたにく だいず	こめ じゃがいも あぶら カレールウ	にんじん たまねぎ しょうが にんにく キャベツ きゅうり ふくじんづけ	633	20.3
18	月	ごはん		さけのわかばやき やさいのうめだれサラダ ぐだくさんじる	ぎゅうにゅう さけ かつおぶし とうふ みそ だいず	こめ ノンエッグマヨネーズ さとう あぶら じゃがいも	ほうれんそう キャベツ もやし にんじん コーン うめ だいこん ごぼう ながねぎ こんにゃく	619	28.2
19	火	うどん	ぎゅうにゅう	【ふるさとこんだて】 さんさいたまごじる こがつのマヨネーズあえ まっちゃむしパン	ぎゅうにゅう あぶらあげ たまご とうにゅう	うどん かたくりこ ノンエッグマヨネーズ ホットケーキミックス さとう あずき	たまねぎ にんじん さんさい たけのこ ながねぎ こがつな キャベツ コーン	669	22.2
20	水	ごはん		【げんえんのひ】 あじのごまてりやき カレーふうみきんぴら キャベツのみそしる	ぎゅうにゅう あじ さつまあげ あつあげ みそ だいず	こめ さとう ごま あぶら	しょうが ごぼう にんじん こんにゃく さやいんげん キャベツ えのきたけ ながねぎ	602	28.2
21	木	ごはん		セルフのキムタクどんのぐ ガーリックポテト ワンタンスープ	牛乳 ぶたにく とうふ	こめ あぶら ごまあぶら かたくりこ じゃがいも オリーブゆ ワンタン	たまねぎ にんじん にら もやし キムチ たくあん しょうが にんにく パセリ たまねぎ はくさい チンゲンサイ	610	24.0
22	金	ごはん		しろみざかなのかんずりソース はるかぶときゅうりのあさづけ どさんこじる	ぎゅうにゅう メルルーサ しおこんぶ ぶたにく わかめ とうふ みそ	こめ かたくりこ あぶら さとう じゃがいも ごまあぶら	ながねぎ かぶ キャベツ きゅうり にんじん もやし コーン にんにく	597	26.2
25	月	ごはん		いかのピリからやき あおなをたっぶりたベチャイナ うずらいいパーポーあつあげ	ぎゅうにゅう いか ぶたにく うずらたまご あつあげ	こめ さとう ごまあぶら あぶら かたくりこ	しょうが ながねぎ ほうれんそう もやし にんじん コーン たまねぎ はくさい チンゲンサイ きくらげ しょうが にんにく	647	32.1
26	火	ごはん		ヤンニョムチキン はるさめサラダ わかめスープ	ぎゅうにゅう とりにく とうふ なると わかめ	こめ かたくりこ あぶら さとう ごまあぶら ごま はるさめ	にんにく もやし きゅうり にんじん たまねぎ チンゲンサイ	635	25.7
27	水	セルフ バーガー (まるパン)	ぎゅうにゅう	ハンバーグケチャップソース コールスローサラダ リボンマカロニのとうにゅうスープ	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	コッパン さとう じゃがいも あぶら しろいんげん マカロニ こめこ	たまねぎ キャベツ きゅうり にんじん コーン	625	26.1
28	木	ごはん		はるキャベツのホイコーローどん チンゲンさいとたまごのスープ かたぬきチーズ	ぎゅうにゅう ぶたにく みそ かまぼこ たまご チーズ	こめ あぶら さとう かたくりこ ごまあぶら	しょうが にんにく キャベツ にんじん たまねぎ ビーマン えのきたけ チンゲンサイ ながねぎ	619	27.2
29	金	ごはん		ししゃもフライ(4年~2尾) コーンひたし じゃがいものみそしる	ぎゅうにゅう ししゃも とうふ みそ だいず	こめ パンこ こむぎこ あぶら じゃがいも	キャベツ こまつな にんじん コーン だいこん えのきたけ ながねぎ	638	24.7

一食平均エネルギー：626 Kcal

たんぱく質：25.6 g

脂質：19.4 g

食塩：2.1 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。

令和8年 5月分 学校給食こんだて表〔下黒川小学校〕上越市教育委員会

日	曜	献立		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	金	ごはん		【たんごのせつく】 セルフのひじきそぼろどん おかかあえ わかたけじる こどものひデザート	ぎゅうにゅう ぶたにく だいす ひじき たまご かつおぶし わかめ かまぼこ とうふ みそ	こめ あぶら さとう ゼリー	さやいんげん しょうが もやし こまつな にんじん たけのこ えのきたけ ながねぎ	659	28.3	
7	木	ごはん		さばのたつたあげ あおだいずのサラダ しんたまねぎのみそしる	ぎゅうにゅう さば あおだいず とうふ あぶらあげ みそ だいす	こめ かたくりこ こめこ あぶら じゃがいも	しょうが キャベツ こまつな にんじん コーン たまねぎ しめじ きぬさや	652	25.8	
8	金	ごはん		あつあげのにくみそあんかけ(4年～2個) きりぼしだいこんのサラダ もずたまスープ	ぎゅうにゅう あつあげ ぶたにく みそ もずく たまご	こめ あぶら さとう かたくりこ ごまあぶら ごま じゃがいも	ながねぎ しょうが にんにく きりぼしだいこん キャベツ きゅうり にんじん えのきたけ こまつな	606	23.8	
11	月	ごはん		【しよくいくのひ あさごはんをたべよう】 あつやきたまご てづくりひじきふりかけ にくじゃが	ぎゅうにゅう たまご ひじき かつおぶし ぶたにく	こめ さとう あぶら ごま じゃがいも	にんじん たまねぎ しめじ こんにゃく さやいんげん	620	25.0	
12	火	ちゅうか めん	にゅう いんりょう いちごあじ	みょうこうとんじるラーメンスープ やきギョウザ(5年～2個) しおこうじナムル	にゅういんりょう ぶたにく とうふ みそ とりにく	ちゅうかめん あぶら ごまあぶら かたくりこ こむぎこ ごま	にんにく たまねぎ メンマ ながねぎ キャベツ たまねぎ いら ほうれんそう もやし にんじん	599	25.5	
13	水	こめこ こくとう コッパン	ぎゅうにゅう	ポテトカップのかぼちゃグラタン ほうれんそうとだいずのマヨサラダ かぶのコンソメスープ	ぎゅうにゅう おから とうにゅう だいす	こめこパン こくとう じゃがいも さとう ノンエッグマヨネーズ	かぼちゃ キャベツ ほうれんそう コーン かぶ にんじん たまねぎ しめじ こまつな	629	21.4	
14	木	ごはん	ぎゅうにゅう	【うんどうかいおうえんこんだて】 チキンみそカツ(勝) こまつなののりツナサラダ たまいれスープ	ぎゅうにゅう とりにく みそ ツナ のり とうふ	こめ こむぎこ パンこ あぶら さとう ぶ	しょうが こまつな もやし だいこん にんじん えのきたけ ながねぎ	611	26.0	
15	金	ごはん	ぎゅうにゅう	ポークカレー ふくじんあえ	ぎゅうにゅう ぶたにく だいす	こめ じゃがいも あぶら カレールウ	にんじん たまねぎ しょうが にんにく キャベツ きゅうり ふくじんづけ	633	20.3	
18	月	ごはん	ぎゅうにゅう	さけのわかばやき やさいのうめだれサラダ ぐだくさんじる	ぎゅうにゅう さけ かつおぶし とうふ みそ だいす	こめ ノンエッグマヨネーズ さとう あぶら じゃがいも	ほうれんそう キャベツ もやし にんじん コーン うめ だいこん ごぼう ながねぎ こんにゃく	619	28.2	
19	火	うどん	ぎゅうにゅう	【ふるさとこんだて】 さんさいたまごじる こがつなのマヨネーズあえ まっちゃむしパン	ぎゅうにゅう あぶらあげ たまご とうにゅう	うどん かたくりこ ノンエッグマヨネーズ ホットケーキミックス さとう あずき	たまねぎ にんじん さんさい たけのこ ながねぎ こがつな キャベツ コーン	669	22.2	
20	水	ごはん	ぎゅうにゅう	【げんえんのひ】 あじのごまてりやき カレーふうみきんぴら キャベツのみそしる	ぎゅうにゅう あじ さつまあげ あつあげ みそ だいす	こめ さとう ごま あぶら	しょうが ごぼう にんじん こんにゃく さやいんげん キャベツ えのきたけ ながねぎ	602	28.2	
21	木	ごはん	ぎゅうにゅう	セルフのキムタクどんのぐ ガーリックポテト ワントンスープ	牛乳 ぶたにく とうふ	こめ あぶら ごまあぶら かたくりこ じゃがいも オリーブゆ ワンタン	たまねぎ にんじん いら もやし キムチ たくあん しょうが にんにく パセリ たまねぎ はくさい チンゲンサイ	610	24.0	
22	金	ごはん	ぎゅうにゅう	しろみざかなのかんすりソース はるかぶときゅうりのあさづけ どさんこじる	ぎゅうにゅう メルルーサ しおこんぶ ぶたにく わかめ とうふ みそ	こめ かたくりこ あぶら さとう じゃがいも ごまあぶら	ながねぎ かぶ キャベツ きゅうり にんじん もやし コーン にんにく	597	26.2	
25	月	<div style="display: flex; justify-content: center; align-items: center;"> うんどうかい ふりかえ きゅうぎょうび </div> 運動会振替休業日								
26	火	ごはん	ぎゅうにゅう	ヤンニョムチキン はるさめサラダ わかめスープ	ぎゅうにゅう とりにく とうふ なんと わかめ	こめ かたくりこ あぶら さとう ごまあぶら ごま はるさめ	にんにく もやし きゅうり にんじん たまねぎ チンゲンサイ	635	25.7	
27	水	セルフ バーガー (まるパン)	ぎゅうにゅう	ハンバーグケチャップソース コールスローサラダ リボンマカロニのとうにゅうスープ	ぎゅうにゅう とりにく ぶたにく だいす ベーコン とうにゅう	コッパン さとう じゃがいも あぶら しろいんげん マカロニ こめこ	たまねぎ キャベツ きゅうり にんじん コーン	625	26.1	
28	木	ごはん	ぎゅうにゅう	はるキャベツのホイコーローどん チンゲンさいとたまごのスープ かたぬきチーズ	ぎゅうにゅう ぶたにく みそ かまぼこ たまご チーズ	こめ あぶら さとう かたくりこ ごまあぶら	しょうが にんにく キャベツ にんじん たまねぎ ピーマン えのきたけ チンゲンサイ ながねぎ	619	27.2	
29	金	ごはん	ぎゅうにゅう	ししゃもフライ(4年～2尾) コーンひたし じゃがいものみそしる	ぎゅうにゅう ししゃも とうふ みそ だいす	こめ パンこ こむぎこ あぶら じゃがいも	キャベツ こまつな にんじん コーン だいこん えのきたけ ながねぎ	638	24.7	

一食平均エネルギー：625 Kcal たんぱく質：25.2 g 脂質：19.4 g 食塩：2.1 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。

令和8年 5月分 学校給食こんだて表〔上下浜小学校〕上越市教育委員会

日	曜	献立		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	金	ごはん		【たんごのせっく】 セルフのひじきそぼろどん おかかあえ わかたけじる こどものひデザート	ぎゅうにゅう ぶたにく だいたす ひじき たまご かつおぶし わかめ かまぼこ とうふ みそ	こめ あぶら さとう ゼリー	さやいんげん しょうが もやし こまつな にんじん たけのこ えのきたけ ながねぎ	659	28.3	
7	木	ごはん		さばのたつたあげ あおだいずのサラダ しんたまねぎのみそしる	ぎゅうにゅう さば あおだいず とうふ あぶらあげ みそ だいたす	こめ かたくりこ こめこ あぶら じゃがいも	しょうが キャベツ こまつな にんじん コーン たまねぎ しめじ きぬさや	652	25.8	
8	金	ごはん		あつあげのにくみそあんかけ(4年~2個) きりぼしだいこんのサラダ もずたまスープ	ぎゅうにゅう あつあげ ぶたにく みそ もずく たまご	こめ あぶら さとう かたくりこ ごまあぶら ごま じゃがいも	ながねぎ しょうが にんにく きりぼしだいこん キャベツ きゅうり にんじん えのきたけ こまつな	606	23.8	
11	月	ごはん		【しよくいくのひ あさごはんをたべよう】 あつやきたまご てづくりひじきふりかけ にくじゃが	ぎゅうにゅう たまご ひじき かつおぶし ぶたにく	こめ さとう あぶら ごま じゃがいも	にんじん たまねぎ しめじ こんにゃく さやいんげん	620	25.0	
12	火	ちゅうか めん	にゅう いんりょう いちごあじ	みょうこうとんじるラーメンスープ やきギョウザ(5年~2個) しおこうじナムル	にゅういんりょう ぶたにく とうふ みそ とりにく	ちゅうかめん あぶら ごまあぶら かたくりこ こむぎこ ごま	にんにく たまねぎ メンマ ながねぎ キャベツ たまねぎ いら ほうれんそう もやし にんじん	599	25.5	
13	水	こめこ こくとう コッパン	ぎゅうにゅう	ポテトカップのかぼちゃグラタン ほうれんそうとだいたすのマヨサラダ かぶのコンソメスープ	ぎゅうにゅう おから とうにゅう だいたす	こめこパン こくとう じゃがいも さとう ノンエッグマヨネーズ	かぼちゃ キャベツ ほうれんそう コーン かぶ にんじん たまねぎ しめじ こまつな	629	21.4	
14	木	ごはん	ぎゅうにゅう	【うんどうかいおうえんこんだて】 チキンみそカツ(勝) こまつなののりツナサラダ たまいれスープ	ぎゅうにゅう とりにく みそ ツナ のり とうふ	こめ こむぎこ パンこ あぶら さとう ぶ	しょうが こまつな もやし だいこん にんじん えのきたけ ながねぎ	611	26.0	
15	金	ごはん	ぎゅうにゅう	ポークカレー ふくじんあえ	ぎゅうにゅう ぶたにく だいたす	こめ じゃがいも あぶら カレールウ	にんじん たまねぎ しょうが にんにく キャベツ きゅうり ふくじんづけ	633	20.3	
18	月	はま ^{はま} ^ニ 浜っ子スポーツフェスティバル ^{ふりかえ} ^{きゅうぎょうび} 振替休業日								
19	火	うどん	ぎゅうにゅう	【ふるさとこんだて】 さんさいたまごじる ごがつなのマヨネーズあえ まっちゃむしパン	ぎゅうにゅう あぶらあげ たまご とうにゅう	うどん かたくりこ ノンエッグマヨネーズ ホットケーキミックス さとう あずき	たまねぎ にんじん さんさい たけのこ ながねぎ ごがつな キャベツ コーン	669	22.2	
20	水	ごはん	ぎゅうにゅう	【げんえんのひ】 あじのごまてりやき カレーふうみきんびら キャベツのみそしる	ぎゅうにゅう あじ さつまあげ あつあげ みそ だいたす	こめ さとう ごま あぶら	しょうが ごぼう にんじん こんにゃく さやいんげん キャベツ えのきたけ ながねぎ	602	28.2	
21	木	ごはん	ぎゅうにゅう	セルフのキムタクどんのぐ ガーリックポテト ワンタンスープ	牛乳 ぶたにく とうふ	こめ あぶら ごまあぶら かたくりこ じゃがいも オリーブゆ ワンタン	たまねぎ にんじん いら もやし キムチ たくあん しょうが にんにく パセリ たまねぎ はくさい チンゲンサイ	610	24.0	
22	金	ごはん	ぎゅうにゅう	しろみざかなのかんずりソース はるかぶときゅうりのあさづけ どさんこじる	ぎゅうにゅう メルルーサ しおこんぶ ぶたにく わかめ とうふ みそ	こめ かたくりこ あぶら さとう じゃがいも ごまあぶら	ながねぎ かぶ キャベツ きゅうり にんじん もやし コーン にんにく	597	26.2	
25	月	ごはん	ぎゅうにゅう	いかのピリからやき あおなをたっぴりたベチャイナ うずらいいパーポーあつあげ	ぎゅうにゅう いか ぶたにく うずらたまご あつあげ	こめ さとう ごまあぶら あぶら かたくりこ	しょうが ながねぎ ほうれんそう もやし にんじん コーン たまねぎ はくさい チンゲンサイ きくらげ しょうが にんにく	647	32.1	
26	火	ごはん	ぎゅうにゅう	ヤンニョムチキン はるさめサラダ わかめスープ	ぎゅうにゅう とりにく とうふ なると わかめ	こめ かたくりこ あぶら さとう ごまあぶら ごま はるさめ	にんにく もやし きゅうり にんじん たまねぎ チンゲンサイ	635	25.7	
27	水	セルフ バーガー (まるパン)	ぎゅうにゅう	ハンバーグケチャップソース コールスローサラダ リボンマカロニのとうにゅうスープ	ぎゅうにゅう とりにく ぶたにく だいたす ベーコン とうにゅう	コッパン さとう じゃがいも あぶら しろいんげん マカロニ こめこ	たまねぎ キャベツ きゅうり にんじん コーン	625	26.1	
28	木	ごはん	ぎゅうにゅう	はるキャベツのホイコーローどん チンゲンさいとたまごのスープ かたぬきチーズ	ぎゅうにゅう ぶたにく みそ かまぼこ たまご チーズ	こめ あぶら さとう かたくりこ ごまあぶら	しょうが にんにく キャベツ にんじん たまねぎ ビーマン えのきたけ チンゲンサイ ながねぎ	619	27.2	
29	金	ごはん	ぎゅうにゅう	ししゃもフライ(4年~2尾) コーンひたし じゃがいものみそしる	ぎゅうにゅう ししゃも とうふ みそ だいたす	こめ パンこ こむぎこ あぶら じゃがいも	キャベツ こまつな にんじん コーン だいこん えのきたけ ながねぎ	638	24.7	

一食平均エネルギー：627 Kcal

たんぱく質：25.4 g

脂質：19.4 g

食塩：2.1 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。