令和8年　5月分

学 校 給 食 こ ん だ て 表

〔明治小〕上越市教育委員会

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	ごはん	牛乳	あつあげのごまみそだれ うどのツナマヨあえ わかたけかぶとじる	ぎゅうにゅう あつあげ　みそ　ツナ かまぼこ　わかめ	こめ　さとう　ごま でんぷん ﾉﾝｴｯｸﾞﾏﾖﾈｰｽﾞ じゃがいも	うど　キャベツ　にんじん こまつな　たまねぎ たけのこ　ながねぎ	602	21.4	21.6	1.6
7	木	麦ごはん	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 マカロニ	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	625	24.0	16.5	1.5
8	金	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 なると	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 こまつな　にんじん　もやし えのきたけ　たまねぎ メンマ　ほうれんそう	611	26.7	15.7	1.8
11	月	ごはん	牛乳	【ふるさと献立】 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　だいず	こめ　さとう　ごま じゃがいも	にんにく　キャベツ　こまつな にんじん　たまねぎ　たけのこ ながねぎ	603	26.0	19.9	1.8
12	火	ごはん	牛乳	いわしのカリカリやき ふきとくきわかめのきんぴら くるまふのたまごとじに	ぎゅうにゅう　いわし さつまあげ　くきわかめ ぶたにく　たまご	こめ　さとう じゃがいも　パンこ こめあぶら　ふ	しょうが　にんじん　ごぼう こんにゃく　ふき　たまねぎ ほししいたけ　はねぎ	621	25.5	17.3	1.8
13	水	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	589	23.0	14.7	1.9
14	木	ゆで ちゅうか めん	発酵乳 (ストロ ベリー)	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 ほししいたけ　メンマ　にら とうもろこし　こまつな きりぼしだいこん　もやし	615	26.5	14.2	2.5
15	金	ごはん	牛乳	サメたれカツ たくあんあえ ネバーギブアップみそしる	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	にんじん　キャベツ　こまつな たくあん　たまねぎ　だいこん なめこ	607	25.7	17.4	2.1
19	火	ごはん	牛乳	【食育の日：朝ごはん】 焼きのり 厚焼きたまご キャベツナ炒め じゃがいものみそ汁	のり　ぎゅうにゅう たまご　ツナ　あつあげ わかめ　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　しらたき キャベツ　こまつな　たまねぎ	617	25.0	20.0	2.1
20	水	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　ウインナー	コッペパン スパゲッティ 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　コーン	516	28.1	19.9	2.5
21	木	ゆでうどん	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 ココアまめ	ぎゅうにゅう　ぶたにく あぶらあげ　たまご わかめ　だいず	ゆでうどん ﾉﾝｴｯｸﾞﾏﾖﾈｰｽﾞ　さとう ココア	にんじん　たまねぎ さんさい　わらび　みずな えのきたけ　やまうど なめこ　たけのこ　こまつな もやし　キャベツ	603	27.7	18.6	1.7
22	金	ごはん	牛乳	【減塩の日】 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　はねぎ　だいこん	636	26.5	20.4	1.7
25	月	ごはん	牛乳	セルフのもずくそぼろどん コロコロローストポテト いちょうがいっぱいみそしる	ぎゅうにゅう　ぶたにく だいず　もずく あつあげ　みそ	こめ　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　だいこん	604	23.9	18.5	1.9
26	火	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	632	28.0	19.5	1.8
27	水	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　だいず 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 さとう　こめあぶら マカロニ	たまねぎ　トマト　キャベツ きゅうり　なつみかん にんじん　だいこん　しめじ ブロッコリー	587	26.7	19.8	2.5
28	木	麦ごはん	牛乳	ポークカレー フレンチサラダ 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　しめじ　キャベツ こまつな　コーン	652	23.2	17.6	1.6
29	金	ごはん	牛乳	あじのあまみそやき あおのりポテトサラダ くびきくさんはねぎの かきたまじる	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　さとう じゃがいも ﾉﾝｴｯｸﾞﾏﾖﾈｰｽﾞ　ごま でんぷん	しょうが　キャベツ　コーン にんじん　たまねぎ　はねぎ	606	27.5	18.2	1.8

一食平均エネルギー：607 Kcal　　たんぱく質：25.6 g　　脂質：18.2 g　　食塩：1.9 g

※感染症対策等のため、献立が変更になることがあります。

令和8年　5月分

学 校 給 食 こ ん だ て 表

〔大瀧小〕上越市教育委員会

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	ごはん	牛乳	あつあげのごまみそだれ うどのツナマヨあえ わかたけかぶとじる	ぎゅうにゅう　あつあげ みそ　ツナ　かまぼこ わかめ	こめ　さとう　ごま でんぷん　ﾉﾝｴｯｸﾞﾏﾖﾈｰｽﾞ じゃがいも	うど　キャベツ　にんじん こまつな　たまねぎ たけのこ　ながねぎ	602	21.4	21.6	1.6
7	木	麦ごはん	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　マカロニ	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	625	24.0	16.5	1.5
8	金	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 なると　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 こまつな　にんじん　もやし えのきたけ　たまねぎ メンマ　はねぎ	611	26.8	15.7	2.0
11	月	ごはん	牛乳	【ふるさと献立】 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 だいず	こめ　さとう　ごま じゃがいも	にんにく　キャベツ　こまつな にんじん　たまねぎ　たけのこ ながねぎ	603	26.0	19.9	1.8
12	火	ごはん	牛乳	いわしのカリカリやき 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　いわし 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 じゃがいも　パンこ こめあぶら	しょうが　にんじん　ごぼう こんにゃく　ふき　たまねぎ ほししいたけ　はねぎ	629	26.5	18.5	1.9
13	水	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	589	23.0	14.7	1.9
14	木	ゆで ちゅうか めん	発酵乳 (ストロ ベリー)	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 ほししいたけ　メンマ　にら とうもろこし　こまつな きりぼしだいこん　もやし	615	26.5	14.2	2.5
15	金	ごはん	牛乳	サメたれカツ たくあんあえ ネバーギブアップみそしる	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	にんじん　キャベツ　こまつな たくあん　たまねぎ　だいこん なめこ	607	25.7	17.4	2.1
18	月	ごはん	牛乳	あじのあまみそやき あおのりポテトサラダ くびきくさんはねぎの かきたまじる	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　さとう じゃがいも ﾉﾝｴｯｸﾞﾏﾖﾈｰｽﾞ　ごま でんぷん	しょうが　キャベツ　コーン にんじん　たまねぎ　はねぎ	606	27.9	20.9	1.8
19	火	ごはん	牛乳	【食育の日： 朝ごはんを食べよう】 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 わかめ　だいず　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　しらたき キャベツ　こまつな　たまねぎ	617	25.0	20.0	2.1
20	水	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　ウインナー	コッペパン スパゲッティ 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 コーン	516	28.1	19.9	2.5
21	木	ゆでうどん	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　だいず	ゆでうどん 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　さんさい わらび　みずな　えのきたけ やまうど　なめこ　たけのこ こまつな　もやし　キャベツ	609	28.1	19.4	1.7
25	月	ごはん	牛乳	セルフのもずくそぼろどん コロコロローストポテト いちょうがいっぱいみそしる	ぎゅうにゅう　ぶたにく だいず　もずく あつあげ　みそ	こめ　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　だいこん	604	23.9	18.5	1.9
26	火	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　はねぎ	632	28.0	19.5	1.8
27	水	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　みずあめ じゃがいも　さとう こめあぶら　マカロニ	たまねぎ　トマト　キャベツ きゅうり　なつみかん にんじん　だいこん　しめじ ブロッコリー	587	26.7	19.8	2.5
28	木	麦ごはん	牛乳	ポークカレー フレンチサラダ 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　しめじ キャベツ　こまつな　コーン	652	23.2	17.6	1.6
29	金	ごはん	牛乳	【減塩の日】 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 はねぎ　だいこん	636	26.5	20.4	1.7

一食平均エネルギー：608　Kcal　　たんぱく質：25.7 g　　脂質：18.5 g　　食塩：1.9 g

※感染症対策等のため、献立が変更になることがあります。

令和8年　5月分

学　校　給　食　こ　ん　だ　て　表

[南川小〕上越市教育委員会

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	食塩相当量 g
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　マカロニ	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	615	22.9	15.8	1.5
8	金	ごはん	牛乳	あじのあまみそやき うどのツナマヨあえ わかたけじる	ぎゅうにゅう　あじ　みそ ツナ　かまぼこ　わかめ	こめ　さとう ﾉﾝｴｯｸﾞﾏﾖﾈｰｽﾞ　じゃがいも	しょうが　うど　キャベツ にんじん　こまつな　たまねぎ たけのこ　ながねぎ	592	25.9	17.4	1.9
11	月	ごはん	牛乳	いわしのカリカリやき くきわかめのきんぴら ぶたにくとこうやどうふのにもの	ぎゅうにゅう　いわし さつまあげ　くきわかめ ぶたにく　こうやどうふ	こめ　さとう　じゃがいも こめパンこ　なたねあぶら こめあぶら	しょうが　にんじん　ごぼう こんにゃく　メンマ　たまねぎ ほししいたけ　はねぎ	602	24.1	16.3	1.9
12	火	ごはん	牛乳	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 だいず	こめ　さとう　ごま じゃがいも	にんにく　キャベツ　ほうれんそう にんじん　たまねぎ　たけのこ ながねぎ	604	26.2	19.7	1.8
13	水	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	588	23.1	14.7	1.9
14	木	ゆで ちゅうか めん	発酵乳 ストロベ リー	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	はっこうにゅう　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　ねりごま ごま　ごまあぶら でんぷん　パンこ こむぎこ	いちご　しょうが　にんにく にんじん　たまねぎ　ほししいたけ メンマ　にら　コーン　こまつな きりぼしだいこん　もやし	622	26.9	14.4	2.5
15	金	ごはん	牛乳	あつあげのごまみそだれ あおのりポテトサラダ 頸城区産はねぎのかきたまじる	ぎゅうにゅう　あつあげ みそ　ちくわ　あおのり とうふ　たまご	こめ　さとう　ごま でんぷん　じゃがいも ﾉﾝｴｯｸﾞﾏﾖﾈｰｽﾞ	キャベツ　コーン　にんじん たまねぎ　はねぎ	622	22.9	21.5	1.6
18	月	ごはん	牛乳	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 わかめ　だいず　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　しらたき キャベツ　こまつな　たまねぎ	618	25.2	20.1	1.9
19	火	ごはん	牛乳	サメたれカツ たくあんあえ ネバーギブアップみそしる	ぎゅうにゅう　さめ とうふ　だいず　みそ	こめ　こむぎこ　パンこ こめあぶら　さとう　ごま	にんじん　キャベツ　こまつな たくあん　だいこん　たまねぎ なめこ	623	26.9	18.0	2.1
20	水	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　ウインナー	まるパン　スパゲティ 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　コーン キャベツ	526	28.4	20.3	2.5
21	木	ゆでうどん	牛乳	さんさいじる 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　わかめ いりだいず	ゆでうどん　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　こまつな もやし　キャベツ	597	26.7	18.2	1.6
22	金	ごはん	牛乳	セルフのもずくそぼろどん ローストポテト あつあげとだいこんのみそしる	ぎゅうにゅう　ぶたにく だいず　もずく　あつあげ みそ	こめ　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　だいこん	605	24.1	18.5	1.8
26	火	ごはん	牛乳	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　にんじん　もやし こまつな　ごぼう　たまねぎ えのきたけ　はねぎ	639	26.6	20.4	1.6
27	水	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　だいず チーズ　ベーコン	こめこパン　くろざとう でんぷん　じゃがいも さとう　こめあぶら マカロニ	たまねぎ　トマト　キャベツ きゅうり　なつみかん　にんじん だいこん　しめじ　ブロッコリー	591	26.7	20.2	2.5
28	木	むぎごはん	牛乳	ポークカレー フレンチサラダ 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	しょうが　にんにく　たまねぎ にんじん　しめじ　キャベツ こまつな　コーン	647	22.3	17.1	1.6
29	金	ごはん	牛乳	さばのソースやき きりぼしだいこんのいためナムル ビーフンスープ	ぎゅうにゅう　さば ぶたにく　とうふ　なると	こめ　さとう　こめあぶら ごま　ビーフン ごまあぶら	しょうが　にんにく　にんじん きりぼしだいこん　キャベツ にら　たまねぎ　ほうれんそう	611	26.9	19.5	1.8

一食平均エネルギー：606 Kcal　　たんぱく質：25.4 g　　脂質：18.3 g　　食塩：1.9 g

※献立は、食材料の入荷状況や感染症対策等のため変更する場合があります。