

学校給食献立表

令和5年

5月分

浦川原中 上越市教育委員会

日	曜	献立名		使用材料名			エネルギー	たん白質	
		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	Kcal	g
1	月	麦ごはん	牛乳	ハヤシライス こんにやくととう菜のサラダ	牛乳 豚肉 大豆	米 麦 米サラダ油 じゃがいも 米粉 砂糖 ごま油 いりごま	しょうが にんにく たまねぎ にんじん しめじ トマト サラダこんにやく 五月菜 キャベツ とうもろこし	802	26.7
2	火	若葉ごはん	牛乳	【こどもの日献立】こいのぼりハンバーグ うどのツナマヨ和え 若竹かぶと汁	牛乳 青大豆 鶏肉 豚肉 ツナ 豆腐 わかめ かぶとちらしかまぼこ	米 麦 すりごま マヨネーズ	とうもろこし たまねぎ やまうど キャベツ にんじん たけのこ えのきたけ 長ねぎ	805	31.3
8	月	ごはん	牛乳	さわらの菜味焼き のり酢あえ 厚揚げのみそ汁	牛乳 さわら のり 厚揚げ 味噌	米 砂糖 ごま油 いりごま じゃがいも	葉ねぎ しょうが もやし ほうれんそう にんじん えのきたけ 長ねぎ	777	33.5
9	火	ごはん	牛乳	【ふるさと献立】とり肉の塩こうじ焼き 上越産野菜のサラダ たけのこ汁	牛乳 鶏肉 さば水煮 卵 味噌	米 いりごま 米サラダ油 じゃがいも	しょうが にんにく 五月菜 切り干し大根 青大豆 にんじん たまねぎ たけのこ	844	35.6
10	水	ゆで中華麺	牛乳	わかめラーメンスープ 厚揚げのお好み焼き 中華あえ	牛乳 豚肉 なんと わかめ 厚揚げ かつお節	中華麺 砂糖 米サラダ油 マヨネーズ ごま油	メンマ にんじん もやし 長ねぎ にんじん キャベツ ほうれんそう	778	34.9
11	木	麦ごはん	牛乳	セルフのもずくそばろ井 厚焼きたまご キャベツのみそ汁	牛乳 豚肉 大豆 もずく 卵 豆腐 味噌	米 麦 米サラダ油 砂糖 でんぶん じゃがいも	しょうが にんじん たまねぎ ピーマン キャベツ	748	30.2
12	金	黒糖こめ粉パン	牛乳	手作り玉子焼き 三色あえもの季節野菜のポトフ	牛乳 ツナ 豆乳シュレッド 卵 鶏肉 白いんげん	米粉パン 黒砂糖 米サラダ油 じゃがいも	ほうれんそう もやし きゅうり にんじん たまねぎ キャベツ かぶ かぶの葉	822	36.8
15	月	麦ごはん	牛乳	ツナカレー こんにやくと海藻のサラダ ヨーグルト	牛乳 ツナ 茎わかめ 青大豆	米 麦 米サラダ油 じゃがいも 米粉 砂糖 いりごま	しょうが にんにく たまねぎ にんじん サラダこんにやく キャベツ	821	25.1
16	火	ごはん	牛乳	あじの味噌マヨネーズ焼き もやしのごま炒め 鶏ごぼう汁	牛乳 あじ 味噌 豚肉 鶏肉 豆腐	米 マヨネーズ ごま油 すりごま	しょうが にんにく にんじん もやし にら たまねぎ こんにやく キャベツ ごぼう 長ねぎ	789	34.9
17	水	ソフト麺	牛乳	ごまみそ坦々スープ ローストチーズポテト 磯あえ	牛乳 豚肉 大豆ミート 味噌 チーズ のり	ソフト麺 米サラダ油 砂糖 ねりごま すりごま じゃがいも	しょうが にんにく にんじん たまねぎ キャベツ 小松菜 長ねぎ ほうれんそう もやし にんじん	826	36.1
18	木	ごはん	牛乳	ホイコーロー じゃがビーンズ 春雨スープ	牛乳 豚肉 味噌 炒り大豆 なんと	米 ごま油 砂糖 じゃがいも 米サラダ油 マロニー	長ねぎ キャベツ ピーマン にんにく にんじん もやし ほうれんそう	775	30.6
19	金	麦ごはん	牛乳	【体育祭 応援献立】セルフのツナピビンバ スタミナごまみそスープ	牛乳 ツナ 豚肉 味噌	米 麦 ごま油 砂糖 すりごま	にんにく 切り干し大根 にんじん たまねぎ にら キムチ	779	27.8
22	月	ごはん	牛乳	ポーク焼売 ツナサラダ 豆腐の中華煮	牛乳 鶏肉 豚肉 ツナ うずら卵 押し豆腐	米 砂糖 でんぶん 米サラダ油	たまねぎ ほうれんそう もやし とうもろこし しょうが にんにく にんじん メンマ えのきたけ にら	846	34.2
23	火	わかめごはん	牛乳	ししゃもの磯辺揚げ 福神漬けあえ 塩こうじスープ	牛乳 わかめ ししゃも	米 麦 小麦粉 マヨネーズ 米油 じゃがいも	にんじん きゅうり キャベツ 福神漬 えのきたけ たまねぎ ほうれんそう	779	23.6
24	水	ごはん	牛乳	【食育の日献立 宮崎県】チキン南蛮 千切り大根のまだか漬け スープギョーザ	牛乳 鶏肉 豚肉	米 米粉 米油 砂糖 マヨネーズ 小麦粉	きゅうり たまねぎ キャベツ 長ねぎ にんじん もやし キャベツ にら	855	28.0
25	木	ごはん	牛乳	さばのごまみそ焼き ゆかりあえ かきたま汁	牛乳 さば 味噌 卵	米 すりごま 砂糖 じゃがいも	きゅうり もやし にんじん ゆかり たまねぎ ほうれんそう	779	32.1
26	金	丸パン	牛乳	ハンバーグケチャップソース ペンネサラダ クリームスープ	牛乳 鶏肉 豚肉 白いんげん豆ピューレ	丸パン でんぶん 砂糖 ペンネ 米サラダ油 じゃがいも 米粉	たまねぎ キャベツ きゅうり にんじん とうもろこし	823	36.0
29	月	ごはん	牛乳	厚揚げのごまだれがけ ツナと野菜のたまご炒め キャベツ豚汁	牛乳 厚揚げ ツナ 卵 大豆ペースト 味噌	米 米粉 いりごま すりごま 砂糖 でんぶん 大豆油	にんじん もやし えのきたけ 小松菜 しょうが たまねぎ こんにやく キャベツ	823	32.4
30	火	ごはん	牛乳	めぎすの粒マスタード焼き ごまマヨネーズサラダ 野菜の玉子とじ煮	牛乳 めぎす 麩 豆腐 卵	米 米サラダ油 いりごま すりごま マヨネーズ じゃがいも	ほうれんそう もやし にんじん とうもろこし たまねぎ さやいんげん	811	33.2
31	水	ごはん	牛乳	かつおと大豆のチリソース アスパラガス中華サラダ たけのことわかめのスープ	牛乳 かつお 大豆 豆腐 わかめ	米 でんぶん 米粉 じゃがいも 米油 砂糖 ごま油	しょうが にんにく とうもろこし も やし アスパラガス たけのこ にんじ ん えのきたけ	827	35.6

一食平均エネルギー：805 Kcal

たんぱく質：24.9 g 脂質：22.1 g

食塩：2.3 g

※献立は、食材料の入荷状況やO157・ノロウイルス対策のために、変更になる場合があります。

食育の日「給食で日本を旅しよう！」～宮崎県～

給食で日本全国各地の料理を食べて、旅気分を味わいましょう。5月は九州地方、宮崎県です。宮崎県といえばマンゴーですね。厳しい審査を通過した「太陽のタマゴ」というブランドマンゴーを知っていますか？ほかにフルーツの栽培が盛んで、日向夏の生産量は日本一です。