

令和5年 5月分

学校給食こんだて表

[吉川中]上越市教育委員会

日	曜	献立名		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	月	ごはん	牛乳	ホイコーロー ローストポテト 春雨スープ	牛乳 豚肉 なた	米 ごま油 砂糖 でんぷん じゃがいも 米油 春雨	にんにく メンマ 長ねぎ キャベツ ピーマン にんじん もやし 小松菜	748	27.6
2	火	若菜ごはん	牛乳	【こどもの日献立】ししゃもフライ うどのツナマヨ和え 若竹かぶと汁	青大豆 かつお節 牛乳 ししゃも ツナ かまぼこ 豆腐 わかめ	米 大麦 砂糖 パン粉 小麦粉 米油 ごま マヨネーズ	コーン 高菜 うど キャベツ にんじん たけのこ えのきたけ 長ねぎ	796	28.9
8	月	麦ごはん	牛乳	ハヤシライス こんにゃくサラダ	牛乳 豚肉 大豆	米 大麦 米油 ハヤシルウ 米粉 砂糖 ごま油 ごま 米油	しょうが にんにく 玉ねぎ にんじん しめじ トマト こんにゃく きゅうり コーン キャベツ	818	27.1
9	火	ごはん	牛乳	かつおと大豆のケチャップがらめ のりおひたし キャベツのみそ汁	牛乳 かつお 大豆 のり わかめ みそ	米 でんぷん 米粉 じゃがいも 米油 ごま油 砂糖 ふ	しょうが にんにく にんじん もやし 小松菜 キャベツ	821	34.7
10	水	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 かきたまスープ	牛乳 あじ みそ 豚肉 卵	米 マヨネーズ ごま油 ごま でんぷん	しょうが にんにく にんじん もやし たらこ 玉ねぎ たけのこ ほうれん草	781	36.5
11	木	たけのこ ごはん	牛乳	肉だんごのしょうゆあん マカロニサラダ わかめのみそ汁	油揚げ 牛乳 鶏肉 豚肉 大豆 豆腐 わかめ みそ	米 ラード 砂糖 でんぷん ごま ごま油 マカロニ マヨネーズ	たけのこ にんじん 玉ねぎ しょうが キャベツ コーン	785	28.2
12	金	中華麺	牛乳	もやしラーメンスープ 厚揚げのマヨソース味 中華あえ	牛乳 豚肉 なた 厚揚げ かつお節	中華麺 米油 砂糖 マヨネーズ ごま油 春雨	にんにく しょうが にんじん メンマ もやし 長ねぎ キャベツ きゅうり	790	33.6
15	月	ごはん	牛乳	鶏なら甘辛がらめ 青大豆サラダ 豆腐のみそ汁	牛乳 鶏肉 青大豆 わかめ 豆腐 みそ	米 でんぷん 米油 砂糖 ごま油	にんにく しょうが たらこ コーン キャベツ にんじん えのきたけ 玉ねぎ	814	34.3
16	火	ごはん	牛乳	笹かま青のり焼き ゆかり和え 塩肉じゃが	牛乳 笹かまぼこ 青のり 豚肉 厚揚げ	米 マヨネーズ 砂糖 じゃがいも 米油	もやし にんじん 小松菜 ゆかり粉 玉ねぎ しらたき さやいんげん にんにく	800	29.9
17	水	ごはん	牛乳	さわらの葉味焼き たけのこの煮物 くるまのみそ汁	牛乳 さわら 油揚げ みそ	米 砂糖 ごま油 ごま じゃがいも ふ	葉ねぎ しょうが こんにゃく たけのこ にんじん さやいんげん 玉ねぎ えのきたけ 小松菜	770	31.5
18	木	ごはん	牛乳	手作りツナチーズ卵焼き 梅風味おひたし 鶏だんごごぼう汁	牛乳 ツナ チーズ 卵 鶏肉 大豆 豆腐	米 米油 マヨネーズ 大豆油 パン粉 でんぷん	玉ねぎ にんじん 切干大根 ほうれん草 もやし 梅干し こんにゃく キャベツ ごぼう 長ねぎ	786	28.5
19	金	ソフト麺	牛乳	カレースープ みそポテト おかかあえ	牛乳 豚肉 みそ かつお節	ソフトめん 米油 砂糖 カレールウ でんぷん じゃがいも アーモンド	しょうが にんじん 玉ねぎ ほうれん草 しめじ ブロッコリー もやし たけのこ	838	32.4
22	月	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 昆布 豚肉	米 米粉 米油 砂糖 マヨネーズ でんぷん ラード ごま油 小麦粉	きゅうり 玉ねぎ 切干大根 にんじん しょうが キャベツ もやし たらこ	855	28.0
23	火	ごはん	牛乳	鯖のソース焼き 高野豆腐のたまごとじ煮 じゃがいもとわかめのみそ汁	牛乳 さば ちくわ 高野豆腐 卵 わかめ 大豆 みそ	米 米粉 米油 砂糖 じゃがいも	しょうが 玉ねぎ にんじん えのきたけ しらたき 小松菜 もやし	831	34.8
24	水	黒糖こめ粉 パン	牛乳	てづくりツナグラタン コーンサラダ かぶとトマトのたまごスープ	牛乳 ツナ チーズ ベーコン 卵	こめ粉パン 黒砂糖 バター じゃがいも 小麦粉 米油 でんぷん	玉ねぎ パセリ ブロッコリー キャベツ にんじん コーン かぶ えのきたけ トマト	868	35.8
25	木	ごはん	牛乳	豚肉の青じそ炒め チーズポテト ワントンスープ	牛乳 豚肉 みそ チーズ なた	米 米油 砂糖 でんぷん じゃがいも ワンタン ごま油	しそ・葉、生 玉ねぎ もやし にんじん しょうが メンマ 長ねぎ 小松菜	806	29.2
26	金	ごはん	牛乳	マーボー丼 もずくスープ レモンヨーグルト	牛乳 豚肉 大豆 豆腐 みそ もずく ヨーグルト	米 米油 砂糖 でんぷん ごま油	にんにく しょうが にんじん たけのこ たらこ 長ねぎ もやし えのきたけ 小松菜	827	35.7
29	月	麦ごはん	牛乳	ツナカレー 茎わかめサラダ	牛乳 ツナ 茎わかめ 青大豆	米 大麦 米油 ごま カレールウ 米粉 砂糖 じゃがいも	しょうが にんにく 玉ねぎ にんじん こんにゃく キャベツ	777	24.2
30	火	ごはん	牛乳	厚揚げのおろしポン酢 ごま風味塩昆布あえ じゃがいものそぼろ煮	牛乳 厚揚げ 昆布 豚肉 大豆	米 米粉 砂糖 でんぷん ごま油 米油 じゃがいも	大根 レモン汁 もやし 小松菜 にんじん しょうが 玉ねぎ たけのこ こんにゃく しいたけ さやいんげん	788	29.4
31	水	丸パン	牛乳	ハンバーグケチャップソース バジルと塩こうじドレッシングのサラダ ほうれん草とコーンのクリームスープ	牛乳 鶏肉 豚肉 大豆 ハム 白いんげん豆	コッパン でんぷん ラード 砂糖 じゃがいも 米油 米粉	玉ねぎ きゅうり キャベツ バジル にんじん ほうれん草 コーン	811	37.4

一食平均エネルギー：806 Kcal

たんぱく質：31.4 g

脂質：21.7 g

食塩：2.4 g

★献立は、食材の入荷状況やO157・ノロウイルス対策等のため変更する場合があります。

今月の吉川野菜は、
11日の『たけのこ』
です。
季節の味を、
たけのこご飯で味わって
くださいね。