

令和7年 4月分

学 校 給 食 こ ん だ て 表

〔安塚小〕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		
8	火	ごはん	牛乳	セルフのやきにくどん とうなのツナあえ もずくのみそしる	ぎゅうにゅう ぶたにく ツナ あつあげ もずく みそ	こめ こめあぶら はるさめ さとう ごま でんぱん じゃがいも	しょうが にんにく にんじん たまねぎ ピーマン とうな コーン もやし ながねぎ	596	25.6
9	水	ごはん	牛乳	とりにくのしおからあげ きりぼしパンサンスー わかめとたまねぎのみそしる	ぎゅうにゅう とりにく あぶらあげ わかめ みそ	こめ さとう こめこ でんぱん こめあぶら ごまあぶら じゃがいも	しょうが にんにく もやし ほうれんそう にんじん きりぼしだいこん たまねぎ えのきたけ	630	23.2
10	木	むぎごはん	はっこうにゅう	ポークカレー かみかみごまサラダ	はっこうにゅう ぶたにく ウインナー だいず あおだいず	こめ おおむぎ さとう こめあぶら じゃがいも カレールウ こめこ ごま	しょうが にんにく たまねぎ にんじん きりぼしだいこん コーン キャベツ	618	21.1
11	金	わかめごはん	牛乳	【おはなみ・ふるさとこんだて】 あつあげのあまざけみそやき のりずあえ こめだんごいりおはなみのっぺいじる	わかめ ぎゅうにゅう あつあげ みそ のり ツナ かまぼこ	こめ あまざけ じゃがいも こめだんご でんぱん	もやし こまつな にんじん ほししいたけ こんにゃく たけのこ	598	22.7
14	月	ごはん	牛乳	ツナとキャベツのみそいため あおのりフレンチポテト ちゅうかふうごもくたまごスープ	ぎゅうにゅう あつあげ ツナ みそ あおのり なると たまご	こめ こめあぶら じゃがいも でんぱん ごまあぶら	キャベツ たまねぎ にんじん しめじ メンマ こまつな もやし ながねぎ	632	23.9
15	火	ごはん	牛乳	さめのたつたあげ ひじきとだいずのいりに はるやさのみそしる	ぎゅうにゅう さめ だいず ひじき さつまあげ あつあげ みそ	こめ こめこ でんぱん こめあぶら さとう じゃがいも	しょうが にんじん こんにゃく かぶ かぶのは キャベツ	645	26.4
16	水	ゆでちゅうかめん	牛乳	しょうゆラーメンスープ コーンしゅうまい わかめとみかんのさっぱりあえ	ぎゅうにゅう ぶたにく なると たら とうふ わかめ	ちゅうかめん さとう こめあぶら ラード でんぱん パンこ こむぎこ	しょうが メンマ にんじん たまねぎ もやし ながねぎ コーン キャベツ きゅうり みかんかん	620	27.1
17	木	ごはん	牛乳	ししゃものりマヨやき こんぶあえ にくじゃが	ぎゅうにゅう ししゃも あおのり こんぶ ぶたにく あつあげ	こめ ノエツグマヨネーズ じゃがいも こめあぶら さとう	もやし にんじん こまつな たまねぎ こんにゃく さやいんげん	605	26.1
18	金	アップルこめこパン	牛乳	オムレツ フレンチこめこマカロニサラダ はるいろうにゅうクリームスープ	ぎゅうにゅう たまご とりにく しろいんげんまめ とうにゅう	こめこパン でんぱん さとう こめこマカロニ こめあぶら じゃがいも こめこ	りんご にんじん キャベツ コーン たまねぎ かぶ かぶのは	606	27.2
21	月	ごはん	牛乳	【げんえんのひこんだて】 さばのソースやき ごまずあえ うちまめいりけんちんじる	ぎゅうにゅう さば うちまめ あつあげ	こめ さとう こめこ ごま ごまあぶら	しょうが もやし ほうれんそう にんじん ごぼう だいこん しめじ こんにゃく ながねぎ	601	27.2
22	火	ごはん	牛乳	ハンバーグケチャップソースかけ とうなとこめこマカロニのソテー しおこうじポトフ	ぎゅうにゅう ぶたにく とりにく ツナ ウインナー しおこうじポトフ	こめ ラード こめこマカロニ こめあぶら じゃがいも	たまねぎ とうな キャベツ にんじん だいこん ブロッコリー	614	22.9
23	水	ソフトめん	牛乳	【にゅうがくしんきゅう・おいおいこんだて】 わふうじる カレーポテトビーンズ ゆかりあえ おいおいデザート	ぎゅうにゅう とりにく あぶらあげ だいず とうにゅう	ソフトめん じゃがいも でんぱん こめあぶら さとう	ごぼう にんじん たまねぎ えのきたけ ほうれんそう キャベツ きゅうり もやし あかしそ いちご	648	28.0
24	木	ごはん	牛乳	たらとこうやどうふのあげに もやしとかまぼこのおひたし じゃがいものみそしる	ぎゅうにゅう こうやどうふ かまぼこ あぶらあげ みそ たら	こめ でんぱん こめこ こめあぶら さとう ごま じゃがいも	ながねぎ ほうれんそう にんじん もやし たまねぎ キャベツ	638	23.8
25	金	ごはん	牛乳	セルフのツナたまごそぼろどん やみつきしおこうじキャベツ さわにわん	ぎゅうにゅう たまご ツナ だいず ぶたにく	こめ こめあぶら でんぱん さとう ごまあぶら	とうな にんじん もやし キャベツ にんにく えのきたけ ごぼう ほししいたけ しらたき ながねぎ	613	26.1
28	月	ごはん	牛乳	いわしのカリカリやき はるさめサラダ とうふのちゅうかに	ぎゅうにゅう いわし ぶたにく とうふ	こめ さとう じゃがいも こめパンこ なたねあぶら はるさめ ごまあぶら こめあぶら でんぱん	しょうが もやし にんじん きゅうり にんにく たまねぎ メンマ ほししいたけ チンゲンサイ	622	25.6
29	火	しょうわのひ							
30	水	ごはん	牛乳	あつやきたまご くきわかめのきんぴら とりだんごのごまみそしる	ぎゅうにゅう たまご くきわかめ さつまあげ とりにく ぶたにく だいず みそ	こめ さとう じゃがいも こめあぶら なたねあぶら ねりごま ごま	にんじん ごぼう たまねぎ だいこん しょうが にんにく こまつな	606	23.3

―食平均エネルギー:618 Kcal

たんぱく質:25.0 g

脂質:18.5 g

食塩:2.0 g

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