

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	ぎゅうにゅう	てりやきつくね のりごまあえ ぐだくさん汁		ぎゅうにゅう とりにく とうふ ひじき たまご のり あぶらあげ みそ だいず	ぎゅうにゅう とりにく とうふ ひじき たまご のり あぶらあげ みそ だいず	こめ かたくりこ さとう ごま じゃがいも	しょうが たまねぎ にんじん ほうれんそう もやし コーン だいこん しめじ こんにゃく ながねぎ	619	25.0
9	水	ごはん	ぎゅうにゅう	さわらのごまケチャップソース こんぶあえ はるにらのかきたまスープ		ぎゅうにゅう さわら こんぶ わかめ たまご	ぎゅうにゅう さわら こんぶ わかめ たまご	こめ かたくりこ あぶら さとう ごま ごまあぶら	キャベツ だいこん にんじん たまねぎ えのきたけ にら	637	26.5
10	木	ごはん	ぎゅうにゅう	【げんえんこんだてのひ】 だしまきたまご さっぱりおひたし じゃがいものそぼろに		ぎゅうにゅう たまご ぶたにく あつあげ	ぎゅうにゅう たまご ぶたにく あつあげ	こめ じゃがいも あぶら さとう かたくりこ	こまつな キャベツ にんじん コーン たまねぎ こんにゃく さやいんげん	628	25.5
11	金	ごはん	ぎゅうにゅう	さけのしおこうじマヨやき しょうゆフレンチ わかめのみそしる		ぎゅうにゅう さけ ハム あつあげ わかめ みそ だいず	ぎゅうにゅう さけ ハム あつあげ わかめ みそ だいず	こめ ノンエッグマヨネーズ あぶら	ほうれんそう もやし だいこん にんじん ながねぎ	609	29.0
14	月	ごはん	ぎゅうにゅう	チキンカレー ツナサラダ		ぎゅうにゅう とりにく ツナ	ぎゅうにゅう とりにく ツナ	こめ じゃがいも あぶら カレールー オリーブゆ	たまねぎ にんじん しめじ しょうが にんにく キャベツ きゅうり	644	20.8
15	火	ちゅうか めん	ぎゅうにゅう	みそラーメンスープ にくシュウマイ(5年～2個) きりぼしだいこんのナムル		ぎゅうにゅう ぶたにく なると みそ とりにく	ぎゅうにゅう ぶたにく なると みそ とりにく	ちゅうかめん あぶら こむぎこ さとう ごまあぶら	しょうが にんにく にんじん たまねぎ キャベツ ながねぎ メンマ コーン きりぼしだいこん こまつな もやし	616	27.3
16	水	こくとう コッペ パン	ぎゅうにゅう	【にゅうがく・しんきゅうおいおいメニュー】 ポテトカップのかぼちゃグラタン はるやさいのサラダ しろいんげんまめのポターージュ おいおいゼリー		ぎゅうにゅう おから とうにゅう ハム ベーコン しろいんげんまめ	ぎゅうにゅう おから とうにゅう ハム ベーコン しろいんげんまめ	パン くろざとう じゃがいも こめこ さとう あぶら ゼリー	かぼちゃ かぶ キャベツ きゅうり にんじん たまねぎ コーン パセリ	670	21.1
17	木	ごはん	ぎゅうにゅう	さばのみそに ゆかりキャベツ いなかじる		ぎゅうにゅう さば みそ とうふ	ぎゅうにゅう さば みそ とうふ	こめ さとう かたくりこ	しょうが キャベツ きゅうり にんじん あかしそ だいこん ごぼう なめこ こんにゃく ながねぎ	636	23.6
18	金	ごはん	ぎゅうにゅう	【ふるさとこんだて】 ぶたにくのみそしょうがいため ほうれんそうのごまネーズあえ おぼりのはなのっぺいじる		ぎゅうにゅう ぶたにく みそ かまぼこ あつあげ	ぎゅうにゅう ぶたにく みそ かまぼこ あつあげ	こめ あぶら さとう ごまあぶら かたくりこ ノンエッグマヨネーズ ごま	たまねぎ にんじん にら しょうが ほうれんそう もやし コーン だいこん れんこん たけのこ こんにゃく きぬさや	684	27.5
21	月	ごはん	ぎゅうにゅう	ししゃものつばマスタードやき(4年～2尾) くきわかめのきんぴら きりぼしだいこんのみそしる		ぎゅうにゅう ししゃも くきわかめ さつまあげ あぶらあげ みそ だいず	ぎゅうにゅう ししゃも くきわかめ さつまあげ あぶらあげ みそ だいず	こめ ノンエッグマヨネーズ あぶら さとう ごまあぶら じゃがいも	にんじん メンマ さやいんげん きりぼしだいこん えのきたけ ながねぎ	609	26.2
22	火	ソフト めん	ぎゅうにゅう	ビーンズミートソース こんにゃくサラダ		ぎゅうにゅう ぶたにく だいず	ぎゅうにゅう ぶたにく だいず	ソフトめん あぶら ハヤシルウ こめこ	たまねぎ にんじん エリンギ トマト こんにゃく もやし きゅうり	657	26.3
23	水	こめこの アップル パン	ぎゅうにゅう	チーズオムレツ ポテトサラダ はるキャベツとにくだんごのスープ		ぎゅうにゅう たまご チーズ とりだんご	ぎゅうにゅう たまご チーズ とりだんご	こめこパン さとう あぶら じゃがいも ノンエッグマヨネーズ	りんご にんじん ブロッコリー コーン たまねぎ キャベツ たけのこ チンゲンサイ	612	25.7
24	木	ごはん	ぎゅうにゅう	しろみざかなのやくみソース パンサンスー ちゅうかふうコーンスープ		ぎゅうにゅう メルルーサ ハム ベーコン たまご	ぎゅうにゅう メルルーサ ハム ベーコン たまご	こめ かたくりこ あぶら さとう はるさめ ごまあぶら	ながねぎ しょうが にんにく にんじん きゅうり キャベツ コーン たまねぎ えのきたけ ほうれんそう	611	26.0
25	金	ごはん	ぎゅうにゅう	あつあげのカレーそぼろどん だいこんのみそしる ヨーグルト		ぎゅうにゅう あつあげ ぶたにく だいず みそ あぶらあげ わかめ ヨーグルト	ぎゅうにゅう あつあげ ぶたにく だいず みそ あぶらあげ わかめ ヨーグルト	こめ あぶら カレールー	たまねぎ にんじん さやいんげん しょうが にんにく だいこん えのきたけ もやし	637	26.8
28	月	ごはん	ぎゅうにゅう	いかのこうみやき もやしのちゅうかサラダ マーボーポテト		ぎゅうにゅう いか ぶたにく あつあげ みそ	ぎゅうにゅう いか ぶたにく あつあげ みそ	こめ さとう ごまあぶら ごま じゃがいも あぶら かたくりこ	しょうが にんにく ながねぎ もやし キャベツ にんじん ほうれんそう たまねぎ さやいんげん	626	29.8
30	水	ごはん	ぎゅうにゅう	ハンバーグケチャップソース ほうれんそうとだいずのサラダ かぶのコンソメスープ		ぎゅうにゅう とりにく ぶたにく だいず ウインナー	ぎゅうにゅう とりにく ぶたにく だいず ウインナー	こめ さとう あぶら じゃがいも	たまねぎ ほうれんそう キャベツ にんじん かぶ こまつな	608	23.0

一食平均エネルギー：631 Kcal

たんぱく質：25.6 g

脂質：20.1 g

食塩：2.2 g

★献立は食材の入荷状況や感染症対応のため変更する場合があります。

かきざき かっこうきゅうしょく

柿崎学校給食センターについて

《場所》 柿崎区柿崎(柿崎小学校に併設)

《食数》 約580食

《配送校》 ◎柿崎小 ◎上下浜小 ◎下黒川小 ◎柿崎中

《職員》 栄養教諭1名 ◎調理員8名

※調理業務は「かたおか」に委託されています。

令和7年度の食育の日のテーマは、昨年度に引き続き「日本一周味めぐり」です。日本各地の料理を紹介し、今年度は5月からスタートします。その他にも、上越地域の特産品や郷土料理を紹介する「ふるさと献立」も行います。お楽しみに!!

げんえん ひ

《減塩の日》

今年度から月に1回「減塩の日」献立を実施します。新潟県、上越市の健康課題に生活習慣病(高血圧など)があります。塩分のとり過ぎはこれらの病気の原因になります。給食ではこれまでも基準に基づいて、塩分を控えた献立を実施しています。減塩の日には、おすすめの減塩方について、給食を通じて紹介していきます。今年度最初の減塩の日は、10日の「さっぱりおひたし」です。味付けに「だしわりしょうゆ」を使用し、塩分量を控えました。

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								
9	水	ごはん	ぎゅうにゅう	さわらのごまケチャップソース	こんぶあえ	はるにらのかきたまスープ	ぎゅうにゅう さわら	こんぶ わかめ たまご	こめ かたくりこ	あぶら さとう ごま	ごまあぶら	キャベツ だいこん にんじん	たまねぎ えのきたけ にら	637	26.5									
10	木	ごはん	ぎゅうにゅう	【げんえんこんだてのひ】	だしまきたまご	さっぱりおひたし	じゃがいものそぼろに	ぎゅうにゅう たまご	ぶたにく あつあげ	こめ じゃがいも	あぶら さとう かたくりこ	こまつな キャベツ にんじん	コーン たまねぎ こんにゃく	さやいんげん	628	25.5								
11	金	ごはん	ぎゅうにゅう	さけのしおこうじマヨやき	しょうゆフレンチ	わかめのみそしる	ぎゅうにゅう さけ	ハム あつあげ わかめ	みそ だいず	こめ	ノンエッグマヨネーズ	あぶら	ほうれんそう もやし だいこん	にんじん ながねぎ	609	29.0								
14	月	ごはん	ぎゅうにゅう	チキンカレー	ツナサラダ		ぎゅうにゅう とり	くに	ツナ	こめ じゃがいも	あぶら	カレーウ オリーブゆ	たまねぎ にんじん しめじ	しょうが にんにく キャベツ	ぎゅうり	644	20.8							
15	火	ちゅうかめん	ぎゅうにゅう	みそラーメンスープ	にくシュウマイ(5年～2個)	きりぼしだいこんのナムル	ぎゅうにゅう	ぶたにく	なると みそ とり	くに	ちゅうかめん	あぶら	こむぎこ さとう	ごまあぶら	しょうが たまねぎ	キャベツ ながねぎ	メンマ コーン きりぼしだいこん	こまつな もやし	616	27.3				
16	水	こくとうコッパン	ぎゅうにゅう	【にゅうがく・しんきゅうおいおいメニュー】	ポテトカップのかぼちゃグラタン	はるやさいのサラダ	しろいんげんまめのポターージュ	おいおいゼリー	ぎゅうにゅう おから	とうにゅう ハム	ベーコン	しろいんげんまめ	パン くろざとう	じゃがいも こめ	こ	さとう あぶら	ゼリー	かぼちゃ かぶ キャベツ	きゅうり にんじん たまねぎ	コーン パセリ	670	21.1		
17	木	ごはん	ぎゅうにゅう	さばのみそに	ゆかりキャベツ	いなかじる	ぎゅうにゅう さば	みそ とうふ	こめ さとう	かたくりこ		しょうが キャベツ	きゅうり	にんじん あかしそ だいこん	ごぼう なめこ こんにゃく	ながねぎ				636	23.6			
18	金	ごはん	ぎゅうにゅう	【ふるさとこんだて】	ぶたにくのみそしょうがいため	ほうれんそうのごまネーズあえ	おほりのはなのっぺいじる	ぎゅうにゅう	ぶたにく	みそ かまぼこ	あつあげ	こめ あぶら さとう	ごまあぶら かたくりこ	ノンエッグマヨネーズ	ごま	たまねぎ にんじん にら	しょうが ほうれんそう もやし	コーン だいこん れんこん	たけのこ こんにゃく きぬさや		684	27.5		
21	月	ごはん	ぎゅうにゅう	ししゃものつぶマスタードやき(4年～2尾)	くきわかめのきんぴら	きりぼしだいこんのみそしる	ぎゅうにゅう	ししゃも	くきわかめ さつまあげ	あぶらあげ	みそ だいず	こめ	ノンエッグマヨネーズ	あぶら さとう	ごまあぶら じゃがいも	にんじん メンマ さやいんげん	きりぼしだいこん えのきたけ	ながねぎ			609	26.2		
22	火	ソフトめん	ぎゅうにゅう	ビーンズミートソース	こんにゃくサラダ		ぎゅうにゅう	ぶたにく	だいず	ソフトめん	あぶら	ハヤシルウ こめ	こ	たまねぎ にんじん エリンギ	トマト こんにゃく もやし	きゅうり				657	26.3			
23	水	こめこのアップルパン	ぎゅうにゅう	チーズオムレツ	ポテトサラダ	はるキャベツとにくだんごのスープ	ぎゅうにゅう	たまご	チーズ とりだんご	こめこパン	さとう	あぶら じゃがいも	ノンエッグマヨネーズ	りんご にんじん	ブロッコリー	コーン たまねぎ	キャベツ	たけのこ チンゲンサイ			612	25.7		
24	木	ごはん	ぎゅうにゅう	しろみざかなのやくみソース	パンサンスー	ちゅうかふうコーンスープ	ぎゅうにゅう	メルルーサ	ハム ベーコン	たまご	こめ かたくりこ	あぶら さとう	はるさめ ごまあぶら	ながねぎ しょうが	にんにく	にんじん きゅうり	キャベツ	コーン たまねぎ	えのきたけ	ほうれんそう		611	26.0	
25	金	ごはん	ぎゅうにゅう	あつあげのカレーそぼろどん	だいこんのみそしる	ヨーグルト	ぎゅうにゅう	あつあげ	ぶたにく だいず	みそ	あぶらあげ	わかめ	ヨーグルト	こめ	あぶら	カレーウ	たまねぎ にんじん	さやいんげん	しょうが にんにく	だいこん	えのきたけ もやし		637	26.8
28	月	ごはん	ぎゅうにゅう	いかのこうみやき	もやしのちゅうかサラダ	マーボーポテト	ぎゅうにゅう	いか	ぶたにく あつあげ	みそ	こめ さとう	ごまあぶら	ごま じゃがいも	あぶら	かたくりこ	しょうが にんにく	ながねぎ	もやし キャベツ	にんじん	ほうれんそう たまねぎ	さやいんげん		626	29.8
30	水	ごはん	ぎゅうにゅう	ハンバーグケチャップソース	ほうれんそうとだいずのサラダ	かぶのコンソメスープ	ぎゅうにゅう	とり	くに	ぶたにく だいず	ウインナー	こめ さとう	あぶら	じゃがいも		たまねぎ ほうれんそう	キャベツ	にんじん	かぶ	こまつな		608	23.0	

一食平均エネルギー：632 Kcal たんぱく質：25.7 g 脂質：20.4 g 食塩：2.2 g
★献立は食材の入荷状況や感染症対応のため変更する場合があります。

かきざき かっこう きょうしよく

柿崎学校給食センターについて

《場所》 柿崎区柿崎(柿崎小学校に併設)

《食数》 約580食

《配送校》 ◎柿崎小 ◎上下浜小 ◎下黒川小 ◎柿崎中

《職員》 栄養教諭1名 ◎調理員8名

※調理業務は「かたおか」に委託されています。

令和7年度の食育の日のテーマは、昨年度に引き続き「日本一周味めぐり」です。日本各地の料理を紹介し、今年度は5月からスタートします。その他にも、上越地域の特産品や郷土料理を紹介する「ふるさと献立」も行います。お楽しみに!!

げんえん ひ

《減塩の日》

今年度から月に1回「減塩の日」献立を実施します。新潟県、上越市の健康課題に生活習慣病(高血圧など)があります。塩分のとり過ぎはこれらの病気の原因になります。給食ではこれまでも基準に基づいて、塩分を控えた献立を実施しています。減塩の日には、おすすめの減塩方法について、給食を通じて紹介していきます。

今年度最初の減塩の日は、10日の「さっぱりおひたし」です。味付けに「だしわりしょうゆ」を使用し、塩分量を控えました。

日	曜	献		立	名	使				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		
9	水	ごはん	ぎゅうにゅう	さわらのごまケチャップソース	こんぶあえ	はるにらのかきたまスープ		ぎゅうにゅう さわら	こめ かたくりこ	637	26.5
				こんぶ	わかめ	たまご		あぶら さとう	こめ		
								こまあぶら	かたくりこ		
10	木	ごはん	ぎゅうにゅう	【げんえんこんだてのひ】	だしまきたまご	さっぱりおひたし		ぎゅうにゅう たまご	こめ じゃがいも	628	25.5
					じゃがいものそぼろに			ぶたにく あつあげ	あぶら さとう		
									かたくりこ		
11	金	ごはん	ぎゅうにゅう	さけのしおこうじマヨやき	しょうゆフレンチ	わかめのみそしる		ぎゅうにゅう さけ	こめ	609	29.0
								ハム あつあげ わかめ	ノンエッグマヨネーズ		
								みそ だいず	あぶら		
14	月	ごはん	ぎゅうにゅう	チキンカレー	ツナサラダ			ぎゅうにゅう とりにく	こめ じゃがいも あぶら	644	20.8
								ツナ	カレールウ オリーブゆ		
15	火	ちゅうかめん	ぎゅうにゅう	みそラーメンスープ	にくシュウマイ(5年～2個)	きりほしだいこんのナムル		ぎゅうにゅう ぶたにく	ちゅうかめん あぶら	616	27.3
								なると みそ とりにく	こむぎこ さとう		
									こまあぶら		
16	水	こくとう コッパ パン	ぎゅうにゅう	【にゅうがく・しんきゅうおいわいメニュー】	ポテトカップのかぼちゃグラタン	はるやさいのサラダ		ぎゅうにゅう おから	パン ころざとう	670	21.1
					しろいんげんまめのポターージュ	おいわいゼリー		とうにゅう ハム	じゃがいも こめこ		
								ベーコン	さとう あぶら		
								しろいんげんまめ	ゼリー		
17	木	ごはん	ぎゅうにゅう	さばのみそに	ゆかりキャベツ	いなかじる		ぎゅうにゅう さば	こめ さとう	636	23.6
								みそ とうふ	かたくりこ		
18	金	ごはん	ぎゅうにゅう	【ふるさとこんだて】	ぶたにくのみそしょうがいため	ほうれんそうのごまネーズあえ		ぎゅうにゅう ぶたにく	こめ あぶら さとう	684	27.5
					おほりのはなのっぺいじる			みそ かまぼこ	こまあぶら かたくりこ		
								あつあげ	ノンエッグマヨネーズ		
									こま		
21	月	ごはん	ぎゅうにゅう	ししゃものつぶマスタードやき(4年～2尾)	くきわかめのきんぴら	きりほしだいこんのみそしる		ぎゅうにゅう ししゃも	こめ	609	26.2
								くきわかめ さつまあげ	ノンエッグマヨネーズ		
								あぶらあげ みそ だいず	あぶら さとう		
									こまあぶら じゃがいも		
22	火	ソフト めん	ぎゅうにゅう	ビーンズミートソース	こんにゃくサラダ			ぎゅうにゅう ぶたにく	ソフトめん あぶら	657	26.3
								だいず	ハヤシルウ こめこ		
23	水	こめこの アップル パン	ぎゅうにゅう	チーズオムレツ	ポテトサラダ	はるキャベツとにくだんごのスープ		ぎゅうにゅう たまご	こめこパン さとう	612	25.7
								チーズ とりだんご	あぶら じゃがいも		
									ノンエッグマヨネーズ		
24	木	ごはん	ぎゅうにゅう	しろみざかなのやくみソース	パンサンスー	ちゅうかふうコーンスープ		ぎゅうにゅう メルルーサ	こめ かたくりこ	611	26.0
								ハム ベーコン	あぶら さとう		
								たまご	はるさめ ごまあぶら		
25	金	ごはん	ぎゅうにゅう	あつあげのカレーそぼろどん	だいこんのみそしる	ヨーグルト		ぎゅうにゅう あつあげ	こめ あぶら	637	26.8
								ぶたにく だいず みそ	カレールウ		
								あぶらあげ わかめ			
								ヨーグルト			
28	月	ごはん	ぎゅうにゅう	いかのこうみやき	もやしのちゅうかサラダ	マーボーポテト		ぎゅうにゅう いか	こめ さとう ごまあぶら	626	29.8
								ぶたにく あつあげ	こま じゃがいも		
								みそ	あぶら かたくりこ		
30	水	ごはん	ぎゅうにゅう	ハンバーグケチャップソース	ほうれんそうとだいずのサラダ	かぶのコンソメスープ		ぎゅうにゅう とりにく	こめ さとう あぶら	608	23.0
								ぶたにく だいず	じゃがいも		
								ウインナー			

一食平均エネルギー：632 Kcal たんぱく質：25.7 g 脂質：20.4 g 食塩：2.2 g

★献立は食材の入荷状況や感染症対応のため変更する場合があります。

かきざき かっこうきゅうしょく

柿崎学校給食センターについて

《場所》

柿崎区柿崎(柿崎小学校に併設)

《食数》

約580食

《配送校》

◎柿崎小 ◎上下浜小 ◎下黒川小 ◎柿崎中

《職員》

栄養教諭1名 ◎調理員8名

※調理業務は「かたおか」に委託されています。

令和7年度の食育の日のテーマは、昨年度に引き続き「日本一周味めぐり」です。日本各地の料理を紹介しします。今年度は5月からスタートします。その他にも、上越地域の特産品や郷土料理を紹介する「ふるさと献立」も行います。お楽しみに!!

げんえん ひ

《減塩の日》

今年度から月に1回「減塩の日」献立を実施します。

新潟県、上越市の健康課題に生活習慣病(高血圧など)があります。塩分のとり過ぎはこれらの病気の原因になります。給食ではこれまでも基準に基づいて、塩分を控えた献立を実施しています。減塩の日には、おすすめの減塩方法について、給食を通じて紹介していきます。

今年度最初の減塩の日は、10日の「さっぱりおひたし」です。味付けに「だしわりしょうゆ」を使用し、塩分量を控えめました。