

令和7年 4月分

学 校 給 食 こ ん だ て 表

〔中郷小〕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
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 だいず	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	608	26.5
9	水	ごはん	牛乳	とりにくのしおからあげ きりぼしバンサンスー 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 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	602	21.8
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 ツナ のり かまぼこ	こめ あまぎけ 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 だいこん ほししいたけ こんにゃく たけのこ	591	22.2
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	614	23.6
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 はるやさしみそしる	ぎゅうにゅう さめ だいず ひじき みそ さつまあげ あつあげ	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	651	27.0
16	水	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 はるいろと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	610	27.5
17	木	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	606	26.2
18	金	ごはん	牛乳	ししゃものりマヨやき こんがあえ にくじゃが	ぎゅうにゅう ししゃも あおのり こんが ぶたにく あつあげ	こめ ノイグ マネズ 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 しらたき さやいんげん	606	26.1
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 こまつな にんじん ごぼう だいこん しめじ こんにゃく ながねぎ	598	26.8
22	火	ごはん	牛乳	【にゅうがく・しんきゅうおいわいこんだて】 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 おいわいデザート	ぎゅうにゅう ぶたにく とりにく ツナ ウィナー とうにゅう	こめ ラード こめこマカロニ こめあぶら じゃがいも さとう	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 いちご	651	22.8
23	水	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 たら こうやどうふ かまぼこ あぶらあげ みそ	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	626	23.0
24	木	ソフトめん	牛乳	わふうじる カレーポテトビーンズ ゆかりあえ	ぎゅうにゅう とりにく あぶらあげ だいず	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	608	27.8
25	金	ごはん	牛乳	セルフのツナたまごそぼろどん もやしのふうみあえ 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 もやし ほうれんそう にんじん えのきたけ ごぼう だいこん ほししいたけ しらたき ながねぎ	610	26.7
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 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 ほうれんそう 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 みそ	こめ さとう じゃがいも こめあぶら ねりごま ごま なたねあぶら	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	600	22.8

一食平均エネルギー:615 Kcal

たんぱく質:25.0 g

脂質:18.3 g

食塩:1.9 g

☆献立は、食材量の入荷状況やO157・ノロウィルス対策などのため変更する場合があります。