

令和7年 5月分

学 校 給 食 献 立 表

〔城西中学校〕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		
1 木	麦ごはん	牛乳	セルフの甘みそ豚丼 ローストポテト かき卵スープ	牛乳 豚肉 味噌 豆腐 卵	米 大麦 米油 砂糖 でん粉 じゃがいも ごま油	しょうが にんじん キャベツ もやし しめじ メンマ 長ねぎ とうがらし	768 29.7
2 金	わかめごはん	牛乳	【こどもの日献立】 銀ザケの塩焼き 春キャベツとコーンのサラダ 端午の節句のすまし汁	牛乳 わかめ 昆布 銀ザケ 豚肉 豆腐 かまぼこ	米 水あめ ノンエッグマヨネーズ	えのきたけ ブロッコリー ホールコーン ほうれん草 にんじん キャベツ たけのこ	747 30.5
7 水	ごはん	牛乳	ミートボールカレー こんにゃくツナサラダ	牛乳 鶏肉 豚肉 大豆たんぱく わかめ 白いんげん豆 ツナ	米 米油 じゃがいも でん粉 カレールウ ごま油	にんにく しょうが にんじん たまねぎ エリンギ キャベツ こんにゃく	774 22.6
8 木	丸パン	牛乳	ハンバーグのケチャップソースかけ 春野菜のソテー じゃがいもとお豆のスープ ヨーグルト	牛乳 豚肉 ウィンナー 大豆たんぱく 鶏肉 白いんげん豆 ヨーグルト ゼラチン	パン 豚脂 でん粉 砂糖 米油 じゃがいも	玉ねぎ にんじん キャベツ ブロッコリー ホールコーン たまねぎ 小松菜	772 31.8
9 金	ごはん	牛乳	チキンのさっぱりレモンソースかけ じゃがいものサラダ 五目みそ汁	牛乳 鶏肉 豆腐 さつま揚げ 大豆 味噌	米 米粉 でん粉 米油 砂糖 じゃがいも	レモン にんじん きゅうり キャベツ たまねぎ しめじ 長ねぎ	829 29.5
12 月	ゆで中華めん	牛乳	みそラーメンスープ 厚焼き卵 茎わかめと大豆のマヨネーズサラダ	牛乳 豚肉 なんと 味噌 卵 青大豆 茎わかめ	中華めん 米油 砂糖 ごま油 でん粉 ノンエッグマヨネーズ	にんにく にんじん たまねぎ キャベツ メンマ 切干大根 長ねぎ とうがらし きゅうり	779 32.7
13 火	ごはん	牛乳	さばのみそ煮 のり酢あえ 沢煮碗	牛乳 さば 味噌 豚肉 油揚げ 糸かまぼこ のり	米 砂糖 春雨	だいこん しょうが にんじん キャベツ ほうれん草 たまねぎ えのきたけ たけのこ さやえんどう	756 35.1
14 水	ごはん	牛乳	【食育の日：三重県】 とんてき 青さのみそ汁 菜花の和風サラダ	牛乳 豚肉 豆腐 あおさ 味噌	米 でん粉 米粉 米油 ごま油 ふ じゃがいも	しょうが にんにく たまねぎ にんじん キャベツ 菜花 ホールコーン 長ねぎ	796 29.4
15 木	ごはん	牛乳	セルフのビビンバ (肉炒め、ごまナムル) トックのスープ	牛乳 豚肉 なんと 豆腐	米 ごま油 でん粉 砂糖 ごま トック	しょうが にんにく しらたき たけのこ にんじん たまねぎ もやし ほうれん草 長ねぎ	742 30.3
16 金	ごはん	牛乳	ホキのから揚げ甘酢だれ 切干大根の焼きそば風炒め みそけんちん汁	牛乳 ホキ 焼き豆腐 豚肉 大豆 味噌	米 でん粉 米油 砂糖 ごま油	切干大根 にんじん キャベツ ごぼう たまねぎ こんにゃく 長ねぎ	762 30.8
19 月	ゆでうどん	牛乳	たけのこ肉うどん汁 いわしのカリカリ焼き 野菜のごま香味あえ	牛乳 豚肉 わかめ いわし	ゆでうどん 玄米粉 じゃがいも 菜種油 砂糖 ごま油 ごま パーム油 でん粉	にんじん たまねぎ えのきたけ たけのこ しょうが ほうれん草 長ねぎ キャベツ にんにく とうがらし	749 30.2
20 火	ごはん	牛乳	ぎょうざ 春雨サラダ マーボー豆腐	牛乳 豚肉 鶏肉 大豆 豆腐 味噌	米 豚脂 小麦粉 大豆油 砂糖 春雨 米油 でん粉 ごま油 ラー油	キャベツ 長ねぎ しょうが にら にんじん にんにく もやし たまねぎ メンマ	772 26.5
21 水	ごはん	牛乳	ししゃものカレー焼き もやしのツナのマヨネーズあえ 春の和風ポトフ	牛乳 ししゃも わかめ ツナ 鶏肉 豚肉 大豆たんぱく 厚揚げ	米 米油 じゃがいも ノンエッグマヨネーズ 水あめ でん粉 大豆油	もやし 切干大根 にんじん たまねぎ たけのこ かぶ	797 30.1
22 木	米粉の黒糖 コッペパン	牛乳	オムレツ キャベツとアスパラのサラダ 豆乳コーンチャウダー	牛乳 卵 ベーコン 白いんげん豆 豆乳	米粉パン 黒砂糖 米油 米粉 大豆油 じゃがいも 菜種油 タビオカでん粉 砂糖	にんじん キャベツ きゅうり アスパラガス ホールコーン たまねぎ クリームコーン	777 31.9
23 金	ごはん	牛乳	【減塩の日献立】 厚揚げのごまだれがけ キャベツとごぼうのカレー炒め もずくのみそ汁	牛乳 厚揚げ 豚肉 もずく 味噌 大豆	米 砂糖 ごま 米油 でん粉 じゃがいも	ごぼう にんじん しらたき キャベツ さやいんげん たまねぎ 長ねぎ	775 29.8
26 月	米粉めん	牛乳	カレー南蛮汁 野菜入り肉しゅうまい じゃがいもとツナの中華サラダ	牛乳 豚肉 油揚げ 鶏肉 大豆たんぱく ツナ	米粉めん カレールウ でん粉 豚脂 小麦粉 砂糖 じゃがいも ごま油	にんじん たまねぎ きゅうり しめじ ほうれん草 長ねぎ ホールコーン しょうが	859 34.4
27 火	ごはん	牛乳	いかのから揚げ なめたけあえ 新じゃがのみそ汁	牛乳 いか 厚揚げ わかめ 大豆 味噌	米 でん粉 米粉 米油 じゃがいも	しょうが にんじん もやし ほうれん草 なめたけ たまねぎ	760 32.9
28 水	ごはん	牛乳	ハヤシライス 茎わかめと青大豆のサラダ 角チーズ	牛乳 豚肉 茎わかめ 青大豆 ハム チーズ	米 米油 じゃがいも ハヤシルウ	しょうが にんにく たまねぎ にんじん トマト キャベツ	789 28.2
29 木	ごはん	牛乳	ちくわの磯マヨ焼き 白滝のつるつる炒め にら卵みそ汁	牛乳 ちくわ 青のり 豚肉 油揚げ 豆腐 卵 大豆 味噌	米 米油 ノンエッグマヨネーズ	にんじん しらたき キャベツ ピーマン たまねぎ にら	778 30.6
30 金	ごはん	牛乳	【ふるさと献立】 めぎすのカレー揚げ ゆかりあえ 新じゃがの塩こうじそぼろ煮	牛乳 めぎす 豚肉 厚揚げ 打ち豆	米 米粉 米油 砂糖 じゃがいも でん粉	にんじん キャベツ もやし 赤じそ たまねぎ こんにゃく	754 31.4

一食平均エネルギー：777 Kcal

たんぱく質：30.4 g

脂質：22.1 g

食塩：2.4 g

* 献立は、食材の入荷状況やO-157・ノロウイルス対策のため変更する場合があります。

【食育の日献立：給食で日本を旅しよう～三重県～】

海に面し、温暖な気候に恵まれた三重県。14日は、特産の「菜花」「あおさ」などの料理や、四日市市発祥の名物「トンテキ」を給食用にアレンジした料理を味わってもらいます。

上越市食育推進キャラクター
「もぐもぐジョッピー」