

令和3年 5月分

学 校 給 食 献 立 表

〔名立中〕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	脂質 g	塩分 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				
6	木			【ふるさと献立】 厚焼き玉子 梅かつおあえ 豚汁 こどもの日デザート	油揚げ 牛乳 卵 かつお 節 豚肉 豆腐 みそ 豆 乳	米 砂糖 でんぷん ノン エッグマヨネーズ じゃが いも 米粉 大豆油	たけのこ にんじん 切干大根 ほ うれん草 キャベツ 梅干し ごぼ う 玉ねぎ こんにゃく	820	30.7	21.2	2.9
7	金			コーン焼売 メンマサラダ ジャージャン豆腐	牛乳 まだら 豚肉 厚揚げ みそ	米 ラード でんぷん パ ン粉 小麦粉 砂糖 ごま 油 ごま 米油	とうもろこし 玉ねぎ メンマ ほ うれん草 もやし にんじん しょ うが にんにく たけのこ 干しし いたけ 長ねぎ にら	835	31.4	22.2	2.8
10	月			五目ラーメン 大豆と小魚のごまがらめ ツナポテト	牛乳 豚肉 うずら卵 大 豆 片口いわし ツナ	中華麺 米油 でんぷん 砂糖 ごま じゃがいも オリーブ油	しょうが にんじん 玉ねぎ メン マ 干ししいたけ キャベツ にら パセリ	846	38.9	20.0	2.4
11	火			鯖のカレー焼き 納豆あえ たけのこ入りみそけんちん汁	牛乳 さば 納豆 かつお 節 厚揚げ みそ	米 じゃがいも ごま油	しょうが キャベツ ほうれん草 にんじん たけのこ しめじ ごぼ う 長ねぎ	808	35.9	21.7	2.3
12	水			いちごジャム じゃがいもグラタン キャベツとペンネのガーリックソ テー ふわふわたまごスープ	牛乳 ベーコン チーズ 豆腐 卵	こめ粉パン さとう じゃ がいも 米油 米粉 ペン ネ オリーブ油 パン粉	玉ねぎ コーン パセリ キャベツ エリンギ にんじん にんにく え のきたけ いちご	827	34.3	26.8	3.4
13	木			とりのてり焼き ポテトサラダ 新たまねぎのみそ汁	牛乳 鶏肉 ハム 豆腐 油揚げ みそ	米 砂糖 じゃがいも マ ヨネーズ	しょうが 玉ねぎ きゅうり コー ン にんじん えのきたけ ほうれ ん草	781	32.7	17.7	2.4
14	金			あじフライ なめたけあえ 豚肉と野菜のごまみそ汁	牛乳 あじ 豚肉 厚揚げ みそ	米 小麦粉 パン粉 米油 じゃがいも ねりごま ご ま	もやし にんじん ほうれん草 な めたけ 大根 玉ねぎ	840	31.5	25.1	2.4
17	月			ミートソース 茎わかめのサラダ くるまふのラスク	牛乳 豚肉 大豆 チーズ 茎わかめ ツナ	ソフトめん 米油 ハヤシ ルウ ごま ふ バター 砂糖	しょうが にんにく 玉ねぎ にん じん トマト キャベツ コーン	848	37.9	21.5	2.0
18	火			手作りたまご焼き もやしとニラのアーモンドあえ もずくのみそ汁	牛乳 ツナ チーズ 卵 厚揚げ もずく みそ	米 マヨネーズ アーモン ド ごま油	ほうれん草 もやし にら にんじ ん 玉ねぎ	777	29.3	24.7	2.3
19	水			【食育の日 愛知】 みそチキンカツ キャベツのごまサラダ きしめん入りスープ	牛乳 鶏肉 卵 みそ か まぼこ 昆布	米 小麦粉 パン粉 米油 砂糖 ごま きしめん	小松菜 キャベツ にんじん 玉ね ぎ しめじ	852	33.2	20.3	2.6
21	金			鮭のマスタード焼き しらたきと野菜の炒め物 お豆と野菜の和風ポトフ	牛乳 鮭 みそ 豚肉 鶏 肉 白いんげん豆	米 マヨネーズ 米油 じゃがいも	にんじん しらたき キャベツ ピーマン 玉ねぎ かぶ ブロッコ リー	781	36.8	17.7	2.0
24	月			ハヤシライス こんにゃくとわかめのサラダ 豆乳パンナコッタ	牛乳 豚肉 大豆 チーズ 茎わかめ ツナ 豆乳	米 大麦 米油 じゃがい も 米粉 ハヤシルウ 砂 糖 ごま でんぷん	しょうが にんにく セロリー 玉 ねぎ にんじん エリンギ トマト コーン キャベツ サラダこんにゃ く いちご	827	29.2	18.1	2.3
25	火			いかのごまみそ焼き こんがりキツネの和風サラダ めぎすのつみれ汁	牛乳 いか みそ 油揚げ めぎすつみれ	米 ごま 米油 砂糖 じゃがいも	キャベツ きゅうり コーン 玉ね ぎ にんじん 大根 ごぼう こんに ゃく 長ねぎ	747	34.5	15.5	2.5
26	水			カレービーンズ ブロッコリーのあえもの アスパラ入りクリームスープ	牛乳 豚肉 大豆 ベーコ ン 白いんげん豆 スキム ミルク	こめ粉パン 米油 カレー ルウ 砂糖 じゃがいも 米粉	玉ねぎ しょうが にんにく にん じん ブロッコリー キャベツ コーン アスパラガス	820	38.5	24.7	3.2
27	木			めぎすの米粉揚げ だししょうゆか け ごまみそ和え しおこうじスープ	牛乳 めぎす みそ 豚肉 うずら卵	米 米粉 米油 ごま 砂 糖 じゃがいも	ほうれん草 もやし キャベツ に んじん 玉ねぎ かぶ	801	32.7	22.1	2.2
28	金			がんもの含め煮 青菜の辛子あえ かきたまみそ汁	牛乳 がんもどき 卵 み そ	米 砂糖 じゃがいも	もやし にんじん ほうれん草 え のきたけ キャベツ 小松菜	792	30.3	22.5	2.7
31	月			セルフのツナそばろ井 ローストチーズポテト ワンタンスープ	牛乳 ツナ ひじき 青大 豆 卵 チーズ なんと	米 米油 砂糖 じゃがい も ワンタン ごま油	にんじん メンマ もやし 長ねぎ	838	29.6	24.5	2.7

一食平均エネルギー：814 Kcal

たんぱく質：2.5 g

脂質：21.7 g

食塩：2.5 g

食育の日『給食で日本を旅しよう』～愛知県～

今は旅行に行くことが難しいですが、給食で日本各地の料理を味わいながら、その地域の特産品や食文化を学びましょう。5月は愛知県です。19日の主菜はみそチキンカツです。愛知県では赤みそという赤い色をしたみそがよく食べられています。給食では、その赤みそを使ったソースをかけたチキンカツが登場します。愛知県はキャベツの生産量も多いことから、副菜はキャベツを使ったサラダです。また、汁物は、愛知県でよく食べられている平たい麺の「きしめん」を入れた汁です。楽しみにしててください。

☆上越市では給食の安全性を確認し、放射性物質に対する保護者の不安を軽減するため、食材の検査を実施しています。令和3年度は週1回、火曜日に翌日に使用する食材の検査を行い、結果は上越市のホームページで公開します。なお、今までに検査した給食食材については、いずれも検出限界値を下回り「不検出」です。

☆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。