

令和2年 4月分

学校給食こんだて表

[上越市立柿崎小学校] 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	体の調子を整えるもの		
8	水	 こたいまい せきはん	 ぎゅうにゅう	おはなのとうふハンバーグ こんぶあえ さくらのすましじる	ぎゅうにゅう とうふ とりにく おから こんぶ さけ たら かまぼこ わかめ	こめ くらまい さとう でんぷん	たまねぎ にんじん にんにく しょうが なのはな キャベツ えのきたけ ながねぎ	582	22.3
9	木	 ごはん	 ぎゅうにゅう	あつあげとキャベツのケチャップ いため あおのりポテト ワントンスープ	ぎゅうにゅう あつあげ ぶたにく あおのりこ なると	こめ こめあぶら さとう でんぷん じゃがいも ワンタン ごまあぶら	キャベツ たまねぎ にんじん もやし メンマ ながねぎ	642	22.3
10	金	 ごはん	 ぎゅうにゅう	わかさぎフリッター ごまずあえ おやこに	ぎゅうにゅう わかさぎ おきあみ あおさ とりにく たまご	こめ こむぎこ でんぷん さとう こめこ だいずあぶら ごま じゃがいも	キャベツ にんじん コーン たまねぎ ほししいたけ さやえんどう	668	25.7
13	月	 むぎごはん	 ぎゅうにゅう	ひきにくとコーンのカレー わかめサラダ おいわいいちごゼリー	ぎゅうにゅう ぶたにく わかめ とうにゅう だいず	こめ おおむぎ こめあぶら じゃがいも カレーウ さとう ごまあぶら みずあめ	しょうが にんにく にんじん たまねぎ コーン りんご キャベツ きゅうり いちご	668	18.4
14	火	 ちゅうかめん	 ぎゅうにゅう	やさいあんかけスープ えびしゅうまい こんにやくサラダ	ぎゅうにゅう ぶたにく いとよりだい えび なると	ちゅうかめん こめあぶら でんぷん ラード パンこ さとう こむぎこ ごまあぶら	しょうが にんじん たまねぎ キャベツ メンマ なら もやし きゅうり こんにやく	639	27.6
15	水	 ごはん	 ぎゅうにゅう	ふとまきたまご ひじきのいために とうふのみそじる	ぎゅうにゅう たまご ひじき あぶらあげ ちくわ だいず とうふ みそ	こめ さとう こめあぶら じゃがいも	にんじん こんにやく さやいんげん たまねぎ ながねぎ	636	23.2
16	木	 ごはん	 ぎゅうにゅう	さわらのてりやき ふくじんづけあえ さんさいみそけんちんじる	ぎゅうにゅう さわら とうふ みそ	こめ さとう ごま ごまあぶら	キャベツ ほうれんそう にんじん ふくじんづけ ごぼう ぜんまい わらび みずな えのきたけ うど なめこ たけのこ しめじ こんにやく	605	26.8
17	金	 コッペン	 ぎゅうにゅう	さけハンバーグ ブロッコリーサラダ ブラウンシチュー	ぎゅうにゅう さけ たら ぶたにく	パン なたねあぶら さとう こめあぶら じゃがいも ハヤシルウ	ブロッコリー キャベツ にんじん にんにく しょうが たまねぎ セロリー しめじ トマト	649	30.2
20	月	 ごはん	 ぎゅうにゅう	やきししゃも じゃがいものごまきんぴら しらたまじる	ぎゅうにゅう こもちししゃも だいず さつまあげ みそ	こめ じゃがいも こめあぶら さとう ごま しらたまもち	にんじん こんにやく さやいんげん たまねぎ ごぼう しめじ ながねぎ	615	22.0
21	火	 うどん	 ぎゅうにゅう	わかめじる ささかまのいそべあげ たくあんあえ	ぎゅうにゅう とりにく わかめ ささかまぼこ あおのりこ	うどん こむぎこ ノンエッグマヨネーズ こめあぶら	にんじん たまねぎ えのきたけ ほししいたけ ながねぎ キャベツ ほうれんそう たくあん	643	25.4
22	水	 フォカッチャ	 ぎゅうにゅう	【しょくいくのひこんだて】 チュフテ マッシュポテト ピレチャ・スパ ヨーグルト	ぎゅうにゅう とりにく だいず とうにゅう ヨーグルト	フォカッチャ ラード ごまあぶら なたねあぶら さとう じゃがいも マカロニ	たまねぎ しょうが にんにく トマト あかビーマン にんじん キャベツコーン ブルーン	592	25.6
23	木	 ごはん	 ぎゅうにゅう	さけのカレーやき きりぼしだいこんのいために かきたまみそじる	ぎゅうにゅう さけ ちくわ とうふ たまご みそ だいず	こめ こめあぶら	しょうが きりぼしだいこん にんじん もやし さやいんげん ほししいたけ たまねぎ えのきたけ こまつな	616	31.0
24	金	 こめコパン	 ぎゅうにゅう	いちごジャム トマトオムレツ フレンチアーモンドサラダ とうにゅうクリームスープ	ぎゅうにゅう たまご ベーコン とうにゅう	こめコパン さとう みずあめ だいずあぶら こめこ こめあぶら アーモンド じゃがいも しろいんげんまめ	いちご トマト キャベツ にんじん きゅうり コーン たまねぎ	647	26.2
27	月	 ごはん	 ぎゅうにゅう	だいずコロッケ ゆかりあえ はるののっぺいじる	ぎゅうにゅう だいず ぶたにく あつあげ	こめ パンこ でんぷん さとう こむぎこ こめあぶら じゃがいも	たまねぎ にんじん もやし キャベツ ゆかり たけのこ わらび こんにやく さやえんどう ほししいたけ	674	22.8
28	火	 ごはん	 ぎゅうにゅう	とりにくのねぎみそやき じゃがいものマヨネーズいため はるさめスープ	ぎゅうにゅう とりにく みそ とうふ かまぼこ	こめ ごまあぶら さとう じゃがいも はるさめ ノンエッグマヨネーズ	にんにく しょうが ながねぎ たまねぎ にんじん コーン しめじ たけのこ ほうれんそう	630	25.4
30	木	 たけのこごはん	 ぎゅうにゅう	あつあげのごまみそだれ わかめとかぶのあまみそあえ もずくじる	あぶらあげ ぎゅうにゅう あつあげ みそ わかめ もずく	こめ さとう でんぷん ごま じゃがいも	たけのこ にんじん かぶ きゅうり たまねぎ 長ねぎ	588	21.0

一食平均エネルギー：631 Kcal

たんぱく質：24.7 g

脂質：17.2 g

食塩：2.3 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。