



献立予定表

No. 1 村上市立山辺里小学校

学校給食の栄養価(文部科学省 学校給食摂取基準) エネルギー 650kcal

日	こんだて			(黄)熱や力になる	(赤)血や肉になる	(緑)体の調子を整える	栄養価 (kcal) たんぱく質 (g)
	主食	牛乳	おかず・デザート	穀類・いも類・砂糖・ 油脂類・種実類	魚・肉・卵・ 大豆製品・海藻・ 牛乳・乳製品	野菜・きのこ・ 果物・こんにゃく	
9 金			(ごはん・3色そぼろ丼の具)	米 油 砂糖	豚肉 大豆 卵	しょうが 玉ねぎ 枝豆	678 31.6
			のり酢和え	砂糖	ツナ のり	小松菜 もやし にんじん	
			桜のすまし汁		かまぼこ 豆腐	にんじん えのきたけ たけのこ ねぎ	
12 月			(ごはん)	米			696 26.8
			いかと大豆のチリソース	片栗粉 じゃがいも 油 ごま油 砂糖	いか 大豆	にんにく 玉ねぎ ケチャップ	
			切り干し大根のツナ和え	砂糖 ごま油	ツナ	切り干し大根 キャベツ きゅうり にんじん	
			ワンタンスープ	ワンタン皮	豚肉	にんじん もやし メンマ 干ししいたけ ねぎ ほうれん草	
13 火			(麦ごはん・ お祝いポークカレー)	米 大麦 油 じゃがいも カレールウ(りんご)	豚肉 大豆 チーズ	にんにく しょうが 玉ねぎ にんじん チャツネ(りんご・ レーズン・パパイア) ケチャップ	710 20.2
			こんにゃくサラダ	砂糖 ごま油		こんにゃく キャベツ きゅうり にんじん コーン	
			お祝いクレープ	砂糖 米粉 水あめ 油	豆乳	いちご	
14 水			(ごはん)	米			652 25.1
			キャベツメンチソースがけ	砂糖 油	鶏肉 豚肉 大豆	玉ねぎ しょうが にんにく	
			き 莖わかめのきんぴら	ごま油 砂糖	莖わかめ さつま揚げ	にんじん ごぼう こんにゃく さやいんげん	
			みそかきたま汁	じゃがいも 片栗粉	豆腐 卵 みそ	にんじん しめじ ねぎ	
15 木			(ごはん)	米			603 25.8
			さわらの西京焼き		さわら みそ		
			ブロッコリーの磯マヨ和え	ノンエッグマヨネーズ	のり	ブロッコリー キャベツ にんじん コーン	
			はる 春の沢煮栲	春雨	かまぼこ	にんじん たけのこ 山菜ミックス(わら び・みずな・えのきたけ・山うど・なめこ・ たけのこ) 干ししいたけ ねぎ	
16 金			(ソフトめん)	ソフトめん			667 27.4
			ビーンズミートソース	オリーブオイル 砂糖 ハヤシルウ	豚肉 牛肉 青大豆 大豆	にんにく しょうが 玉ねぎ にんじん セロリ マッシュルーム ケチャップ トマト缶	
			ミニオムレツ	油 砂糖	卵		
			しょうゆフレンチ	油		もやし 小松菜 コーン	
			のむヨーグルト		のむヨーグルト		
19 月			(ごはん)	米			667 30.7
			さけの塩焼き		さけ		
			桃色サラダ	ノンエッグマヨネーズ	ハム 青大豆	キャベツ きゅうり コーン 梅干し	
20 火			(麦ごはん・ マーボー丼の具)	米 大麦 油 砂糖 片栗粉 ごま油	豚肉 大豆 豆腐 みそ	にんにく しょうが 玉ねぎ にんじん メンマ 干ししいたけ にら ねぎ	643 23.7
			中華風シャキポテサラダ	じゃがいも ごま油 ごま		キャベツ きゅうり にんじん	
			かんきつ果物(なつみ)			なつみ	

【お知らせ】

- ・食物アレルギー対応の観点から、料理ごとに使用されている材料が分かるようにしています。
- ・感染症の流行や天候により、献立や食材を変更することがあります。



献立予定表

No. 2 村上市立山辺里小学校

学校給食の栄養価(文部科学省 学校給食摂取基準) エネルギー 650kcal

日	こんだて			(黄)熱や力になる	(赤)血や肉になる	(緑)体の調子を整える	栄養価 エネルギー (kcal) たんぱく質 (g)
	主食	牛乳	おかず・デザート	穀類・いも類・砂糖・ 油脂類・種実類	魚・肉・卵・ 大豆製品・海藻・ 牛乳・乳製品	野菜・きのこ・ 果物・こんにゃく	
21 水			(ごはん)	米			679 24.6
			ししゃもの磯辺フライ	パン粉 小麦粉 油	ししゃも 青のり		
			カレーもやし			もやし 小松菜 にんじん	
			肉じゃが	油 じゃがいも 砂糖	豚肉	玉ねぎ にんじん 干しいたけ しらたき さやえんどう	
22 木			(横割り米粉丸パン)	米粉パン			649 28.4
			ハンバーグケチャップソース	片栗粉 じゃがいも 油 砂糖	鶏肉 豚肉 大豆	玉ねぎ ケチャップ	
			アーモンドサラダ	アーモンド 砂糖 油		キャベツ きゅうり にんじん コーン	
			ABCスープ	じゃがいも マカロニ	ウインナー	玉ねぎ にんじん しめじ	
23 金			(菜めし)	米 砂糖	かつお節	青菜	605 25.8
			卵焼き	砂糖 片栗粉	卵		
			切り干し大根の焼きそば風炒め	油	豚肉 ちくわ かつお節	切り干し大根 キャベツ にんじん ピーマン	
			鶏団子のみそ汁	片栗粉 砂糖	鶏肉 豆腐 みそ	白菜 にんじん えのきたけ 玉ねぎ ねぎ しょうが	
26 月			(ごはん)	米			621 28.9
			さばのみそ煮	砂糖	さば みそ	しょうが	
			菜の花和え	油	卵	キャベツ ほうれん草 にんじん	
			若竹汁		豆腐 わかめ	にんじん たけのこ ねぎ	
27 火			(ごはん)	米			668 29.2
			鶏肉のカレー揚げ	砂糖 米粉 片栗粉 油	鶏肉	しょうが	
			春雨サラダ	春雨 砂糖 ごま油 ごま		キャベツ きゅうり にんじん	
			中華風卵コーンスープ	片栗粉	豆腐 卵	メンマ 玉ねぎ コーン ねぎ チンゲン菜	
28 水			(ターメリックライス・ えびドリアソース)	米 オリーブオイル ホワイトルウ	ベーコン えび 白いんげん豆 牛乳 チーズ	玉ねぎ にんじん マッシュルーム ほうれん草	704 26.1
			ブロッコリーフレンチ	砂糖 油	ハム	ブロッコリー キャベツ コーン	
			春色フルーツポンチ	サイダー		りんごゼリー ももゼリー いちごゼリー ナタデココ みかん缶 パイナップル りんごジュース	
29 木	昭和の白						
30 金			(ごはん)	米			613 26.7
			阿賀北ポークのしょうが焼き	砂糖	豚肉	しょうが	
			キャベツの浅漬け			キャベツ きゅうり にんじん かぶ	
			打ち豆のみそ汁	じゃがいも	厚揚げ 打ち豆 みそ	にんじん 大根 ねぎ	



献立表確認のお願い

お子さんが給食で初めて食べる食材はありますか？

食物アレルギーは、乳児が最も多く、年齢が上がると共に減少します。しかし、学童期以降にアレルギー症状が現れる場合もあります。給食で初めて食べる食材がある場合は、体調のよい時に、まずは家庭で食べることをおすすめします。食物アレルギーに関して、気になることがありましたら、学級担任までお知らせください。