



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	
1 火	ハンシライス		(むぎ)麦ごはん・ハヤシソース だいず 小松菜のサラダ フルーツのゼリー和え	米 大麦 じゃがいも オリーブオイル 砂糖 ハヤシルウ	豚肉 青大豆 ハム	しょうが にんにく 玉ねぎ にんじん しめじ マッシュルーム トマト缶 ケチャップ キャベツ 小松菜 にんじん みかん缶 パイン缶	707 20.4
2 水	ごはん		新潟県産たら献立 たらフライお茶マヨソース やさしいた 野菜炒め さわに 沢煮わん	小麦粉 油 砂糖 パン粉 ノンエッグマヨネーズ	たら 豚肉 かまぼこ	抹茶 しょうが にんにく にんじん キャベツ もやし にら 干しいたけ にんじん たけのこ えのきたけ ねぎ	624 24.8
3 木	ごはん		ぎん 銀さわらのしょうが焼き アーモンド和え ながものみそ汁	銀さわら (ミナミカゴカマス)	砂糖 アーモンド じゃがいも 豆腐 ながも みそ	しょうが キャベツ 小松菜 にんじん にんじん ねぎ	601 27.9
6月4～10日はかみかみ週間です！かみかみメニューは一口20～30回を目安によくかんで食べましょう！							
4 金	ゆでうどん		かみかみ献立① (ゆでうどん) 豚キムチ汁 かむかむサラダ おさつスティック	ゆでうどん	豚肉 油揚げ ごま油 砂糖 さつまいも 油 砂糖	にんじん 玉ねぎ 白菜 えのきたけ キムチ ねぎ にら キャベツ きゅうり コーン	616 27.0
7 月	かみかみ丼		かみかみ献立② (ごはん・かみかみ丼の具) 中華きゅうり 新じゃがいものみそ汁	米 油 砂糖 砂糖 ごま油 じゃがいも	豚肉 厚揚げ みそ	しょうが にんじん ごぼう ピーマン たけのこ こんにゃく きゅうり にんじん ねぎ さやえんどう	600 24.6
8 火	ごはん		かみかみ献立③ たこメンチ ごぼうのごまマヨ和え わらびのみそ汁	片栗粉 砂糖 小麦粉 パン粉 油 ノンエッグマヨネーズ ごま じゃがいも	たら たこ 青のり 厚揚げ みそ	キャベツ しょうが ごぼう 小松菜 にんじん たくあん えのきたけ にんじん わらび ねぎ	666 23.2
9 水	かみかみピビンパ		かみかみ献立④ (ごはん・かみかみ焼き肉・かみかみなムル) 茎わかめのたまごスープ 冷凍パイン	米 油 砂糖 ごま油 片栗粉 ごま油	豚肉 茎わかめ 豆腐 かまぼこ たまご	しょうが ごぼう こんにゃく たけのこ もやし 切り干し大根 ほうれん草 にんじん にんじん ねぎ パイン缶	624 26.4
10 木	フルーツチップパン		かみかみ献立⑤ フルーツチップパン トマトグラタン しょうゆナッツフレンチ マカロニスープ	パン 砂糖 じゃがいも 米粉 砂糖 油 アーモンド マカロニ	おから 豚肉	りんご ブルーベリー トマト 玉ねぎ りんご にんじん にんにく もやし 小松菜 コーン にんじん 玉ねぎ キャベツ アスパラガス	645 21.9
11 金	ごはん		いわしの梅煮 ごま風味和え 肉じゃが	砂糖 砂糖 ごま油 ごま 油 じゃがいも 砂糖	いわし 豚肉	梅干し キャベツ もやし きゅうり にんじん しょうが 玉ねぎ 干しいたけ にんじん こんにゃく さやいんげん	680 29.4
14 月	梅ごはん		(うめ)梅ごはん えだまめ 枝豆コロッケ アーモンドキンピラ とびうおのすり身汁	米 じゃがいも 砂糖 油 小麦粉 パン粉 ごま油 アーモンド 砂糖	 豚肉 とびうお 豆腐 みそ	梅干し 枝豆 にんじん れんこん たけのこ さやいんげん にんじん 大根 えのきたけ ねぎ しょうが	666 24.8
15 火	たまごカレーライス		(むぎ)麦ごはん・たまごカレー グリーンサラダ かみかみオレンジポンチ	米 大麦 油 じゃがいも カレールウ (りんご)	豚肉 うすらたまご 大豆 チーズ 砂糖 油 ベーコン	にんにく しょうが 玉ねぎ にんじん ケチャップ チャツネ(りんご・レーズン・パパイア) きゅうり アスパラガス キャベツ 枝豆 みかん缶 パイン缶 みかんゼリー ナタデココ オレンジジュース パナナ	732 23.2



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	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		
16 水	 ごはん	 ア賀北ポーク献立	ア賀北ポークのポークケチャップ	油 片栗粉	豚肉	玉ねぎ ピーマン ケチャップ	613 27.6
			磯香和え		のり	もやし にんじん キャベツ	
			あさりのみそ汁	じゃがいも	あさり 豆腐 みそ	小松菜 ねぎ	
17 木	 ごはん	 食育の日献立	やなぎがれのいの薬味ソース	米粉 片栗粉 油 砂糖 ごま油	やなぎがれい	ねぎ しょうが	704 29.5
			アスパラのごま和え	ごま ねりごま 砂糖		キャベツ アスパラガス にんじん	
			笹川流れの塩豚汁	ごま油 じゃがいも	豚肉 豆腐 大豆	ごぼう こんにゃく にんじん 大根 えのきたけ ねぎ	
18 金	 米粉めん		(米粉めん)	米粉めん			693 29.4
			坦々スープ	ごま油 ねりごま 片栗粉	豚肉 大豆 みそ	しょうが にんにく にんじん メンマ 玉ねぎ もやし ねぎ いら	
			えびしゅうまい	パン粉 片栗粉 しゅうまい皮	えび たら ぼたて	玉ねぎ	
			海藻とこんにゃくのサラダ	砂糖 ごま油 ごま	海藻ミックス	キャベツ きゅうり こんにゃく にんじん	
21 月	 鉄骨丼		(ごはん・鉄骨丼の具)	油 砂糖	豚肉 ひじき ちりめんじゃこ	しょうが ごぼう	639 26.5
			カレーもやし			もやし 小松菜 にんじん	
			玉ねぎのみそ汁	じゃがいも	油揚げ みそ	にんじん しめじ 玉ねぎ	
22 火	 キムたく ごはん		(キムたくごはん)	米 ごま油	豚肉	ねぎ キムチ たくあん	614 27.6
			たまご焼き	砂糖 油	たまご		
			のり酢和え	砂糖	ツナ のり	小松菜 もやし にんじん	
			みそけんちん汁	ごま油 じゃがいも	豆腐 大豆 みそ	ごぼう しいたけ 大根 にんじん こんにゃく ねぎ	
23 水	 ごはん		いかのソース竜田	片栗粉 油 砂糖	いか		678 27.4
			チャプチェ	ごま油 春雨 砂糖	豚肉	にんにく しょうが にんじん たけのこ きくらげ いら	
			トマトのサンラータン	片栗粉 ラー油	鶏肉 豆腐 たまご	玉ねぎ トマト ほうれん草	
24 木	 きなこ 揚げパン		(きなこ揚げパン)	パン 油 砂糖	きなこ		736 29.3
			ブロッコリーサラダ	砂糖 オリーブオイル	ハム	ブロッコリー キャベツ にんじん コーン	
			ポークビーンズ	オリーブオイル 砂糖 トマトルウ じゃがいも	ベーコン 豚肉 青大豆	玉ねぎ にんじん しめじ トマト缶 ケチャップ	
			ヨーグルト		ヨーグルト		
25 金	 ごはん		さけの塩焼き		さけ		635 31.1
			和風マカロニサラダ	米粉マカロニ ノンエッグマヨネーズ	鶏肉 青大豆 かつお節	玉ねぎ キャベツ にんじん	
			もずくのすまし汁		もずく 豆腐 かまぼこ	にんじん えのきたけ ねぎ	
28 月	 ごはん		豚肉の香味焼き	ごま油 ごま 砂糖	豚肉	玉ねぎ にんにく	676 28.3
			コーンおひたし			キャベツ にんじん ほうれん草 コーン	
			わかめのみそ汁	じゃがいも	豆腐 わかめ みそ	えのきたけ ねぎ	
29 火	 マーボー丼		(ごはん・塩マーボー丼の具)	米 油 砂糖 片栗粉 ごま油	鶏肉 大豆 ぼたて 豆腐	にんにく しょうが にんじん メンマ 干しいたけ ねぎ	659 24.4
			こんこんチップス	じゃがいも 油 さつまいも	青のり	れんこん ごぼう	
			きくらげ入りナムル	砂糖 ごま油		きゅうり にんじん もやし きくらげ	
30 水	 ごはん		あじのカレーソース	片栗粉 油 砂糖	あじ		638 27.1
			ひじきの梅マリネ	オリーブオイル 砂糖	ひじき	キャベツ きゅうり コーン にんじん 梅干し	
			きぬさやのみそ汁	じゃがいも	油揚げ みそ	にんじん もやし えのきたけ さやえんどう	

【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等により、献立や食材を変更することがあります。