



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 (エネルギー) 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 | かみかみどん | | 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 | かみかみびんぱ | | 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 | 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 | 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。