


5がつ こんだてよていひょう

栄養価		摂取基準	今月平均値
エネルギー	kcal	646	662
たんぱく質	g	26.6	26.4
塩	分 g	2.0	2.5

令和4年5月分 村上小学校

日	こんだて	赤色の食品	緑色の食品	黄色の食品	栄養価 (平均)		
		血、筋肉、骨、歯のもとになる食品	体の調子を整え、病気をふせぐ食品	体温や力のもとになる食品	エネルギー kcal	たんぱく質 g	塩分 g
2月	ごま焼き肉丼(麦ごはん)	ぶたにく	にんにく たまねぎ あおピーマン	ごめ むぎ あぶら さとう ごま	647	23.9	2.0
	牛乳	ぎゅうにゅう					
	春きゃべつの昆布あえ	しおこんぶ	はるきやべつ きゅうり	ごまあぶら			
	かぶとすまし汁	とうふ かまぼこ	えのきたけ にんじん みつば	しらたき			
6月	笹だんご	かんてん	よもぎ あすき	うるちこ もちこ さとう ばくがとう でんぶん こむぎこ あぶら	734	30.9	3.4
	米粉麺			こめこめん			
	山菜かけ汁	とりにく うすあげ	ほししいたけ ごぼう にんじん なかねぎ さんさい(わらび・みずな・なめこ・えのきたけ)				
	牛乳	ぎゅうにゅう					
9月	肉詰めいなりの含め煮	あぶらあげ ぶたにく とりにく	にんじん たまねぎ	でんぶん こむぎこ さとう	699	29.1	2.4
	切り干し大根のツナマヨあえ	あおだいず ツナ	ほうれんそう にんじん きゅうり きりほしだいこん	ノンエッグマヨネーズ			
	ごはん			ごめ			
	牛乳	ぎゅうにゅう					
10月	ニギスのフライ		ニギス(魚卵)	こむぎこ パンこ あぶら	593	28.6	2.5
	春雨と枝豆のサラダ		にんじん きゅうり もやし えだまめ	はるさめ さとう ごまあぶら			
	マーボー豆腐	ぶたにく ひきわりだいず とうふ	しょうが にんにく ほししいたけ たけのこ にんじん にら なかねぎ	あぶら さとう かたくりこ ごまあぶら			
	ごはん			ごめ			
11月	牛乳	ぎゅうにゅう			678	23.3	3.6
	鶏のごま照り焼き	とりにく		ごま			
	切り昆布の炒め煮	うちまめ きざみこんぶ さつまあげ	にんじん	あぶら つぎこんにやく さとう			
	玉ねぎと厚揚げのみそ汁	だいずペースト あつあげ	にんじん たまねぎ しめじ こまつな				
12月	コロケバーガー (かぼちゃバーガーパン)		かぼちゃペースト	パン	637	26.9	2.3
	(ミートコロケ・ソース個袋)	ぶたにく	たまねぎ	じゃがいも さとう こむぎこ パンこ あぶら			
	牛乳	ぎゅうにゅう					
	ブロccoliのソテー	ウィンナー	にんじん きいろピーマン ブロccoli きゃべつ	あぶら			
13月	米粉のコーンスープ	ベーコン ぎゅうにゅう	たまねぎ マッシュルーム にんじん コーン パセリ	じゃがいも こめこ	715	21.7	2.0
	ごはん			ごめ			
	牛乳	ぎゅうにゅう					
	かつおのみその香あえ	かつお	しょうが ごぼう	じゃがいも かたくりこ あぶら アーモンド さとう			
16月	えのきのおひたし		ほうれんそう にんじん きゃべつ えのきたけ		606	27.8	2.6
	たけのこのみそ汁	だいずペースト とうふ わかめ	にんじん たけのこ きぬさや				
	ごはん			ごめ			
	牛乳	ぎゅうにゅう					
17月	さばのみそ煮	さば	しょうが	さとう	655	24.4	2.0
	たくあんあえ		きゃべつ きゅうり たくあん	ごま			
	実だくさん汁	とうふ だいずペースト	ごぼう にんじん だいこん しめじ なかねぎ こまつな	つきこんにやく じゃがいも			
	ごはん			ごめ			
17月	牛乳	ぎゅうにゅう			655	24.4	2.0
	豚肉のチリソース	あおだいず ぶたにく	しょうが にんにく たまねぎ なかねぎ	じゃがいも かたくりこ あぶら ごまあぶら さとう			
	糸寒天のサラダ	いとかんてん	もやし にんじん きゅうり	さとう ごまあぶら			
	ごはん			ごめ			

こどもの日献立!
端午の節句です。
健やかな成長を祈っ
お祝いしましょう



あさりとチンゲンサイのスープ		ベーコン あさり	にんじん たまねぎ もやし チンゲンサイ							
日	こんだて	赤色の食品	緑色の食品	黄色の食品	栄養価(平均)					
		血、筋肉、骨、歯のもとになる食品	体の調子を整え、病気をふせぐ食品	体温や力のもとになる食品	エネルギー kcal	たんぱく質 g	塩分 g			
18 水	ごはん			こめ	610	23.3	1.6			
	アルビレックス牛乳	ぎゅうにゅう								
	柳カレイのお茶揚げ	やなぎカレイ(魚卵)	むらかみちゃ	はくりきこ こめこ あぶら						
	アスパラのおかかマヨあえ	かつおぶし	アスパラガス にんじん きゃべつ コーン	ノンエッグマヨネーズ						
	春ののっぺい汁	とりにく かまぼこ	ほししいたけ たけのこ にんじん わらび きぬさや	こんじゃく しんじゃがいも さとう かたくりこ	<div style="border: 2px solid red; padding: 5px; text-align: center;"> 食育の日献立! <small>しょうく ひ こんだて</small> 地場産物や新潟県 の郷土料理を 食べよう </div>					
19 木	ブリカツ丼(白ごはん)	ぶり		こめ こむぎこ パンこ あぶら さとう				692	28.9	2.6
	牛乳	ぎゅうにゅう								
	切り干し大根のごま酢あえ	あおだいず	きゅうり こまつな にんじん きりほしだいこん	ごま さとう						
	佐渡産ながものみそ汁	どうふ だいすペースト ながも	えのきたけ ながねぎ							
20 金	中華麺			ちゅうかめん	666	30.6	3.5			
	野菜たっぷりタンメンスープ	ぶたにく いか なると	たまねぎ たけのこ きくらげ にんじん もやし きゃべつ なら ながねぎ	あぶら						
	牛乳	ぎゅうにゅう								
	揚げシュウマイ	ぶたにく	たまねぎ しょうが	パンこ でんぶん さとう こむぎこ あぶら						
	小松菜のナムル		こまつな にんじん きゅうり	さとう こまあぶら ごま	★6年生給食なし					
23 月	ごはん			こめ	639	29.2	2.2			
	牛乳	ぎゅうにゅう								
	あじのカレー焼き	あじ		さとう						
	ゆかり和え		かぶ きゃべつ きゅうり にんじん しそ							
	新じゃがいものそぼろ煮	ぶたにく	ほししいたけ にんじん たまねぎ たけのこ さやいんげん	あぶら しんじゃがいも さとう かたくりこ	★6年生給食なし					
24 火	ごはん			こめ	666	28.8	2.3			
	牛乳	ぎゅうにゅう								
	ヤンニョムチキン	とりにく	しょうが にんにく	かたくりこ あぶら さとう みずあめ ごま						
	春きゃべつと海苔のサラダ	のり	はるきゃべつ ほうれんそう にんじん	ごま ごまあぶら						
	にら玉スープ	どうふ たまご	えのきたけ なら	じゃがいも かたくりこ						
25 水	米粉のきな粉揚げパン	きなこ		こめこパン あぶら グラニューとう	730	31.0	2.6			
	牛乳	ぎゅうにゅう								
	ひじきのサラダ	ひじき	きゅうり にんじん きゃべつ コーン	ごまあぶら さとう						
	ポークビーンズ	ぶたにく ベーコン だいす	にんにく セロリー にんじん たまねぎ しろいんげんまめ さやいんげん	あぶら じゃがいも さとう						
	サワーゼリー	にゅうさんきんいんりょう だっしゅんにゅう	レモンかじゅう	グラニューとう						
26 木	ごはん			こめ	611	25.8	2.4			
	牛乳	ぎゅうにゅう								
	五目たまご焼き	とりにく たまご	にんじん たけのこ ほししいたけ さやいんげん	あぶら さとう						
	春雨の炒め物	ぶたにく あおだいず	にんじん きゃべつ	あぶら さとう はるさめ						
	あられみそ汁	だいすペースト あつあげ	えのきたけ たまねぎ こまつな	あられふ						
27 金	わかめごはん	わかめ		こめ	628	20.3	2.4			
	牛乳	ぎゅうにゅう								
	鶏と野菜のフリット	とりにく	たまねぎ きゃべつ ほうれんそう にんじん	あぶら でんぶんこ さとう みずあめ						
	ジャーマンポテト	ベーコン	たまねぎ パセリ	バター じゃがいも						
	かぶのスープ	ウィンナー	しめじ にんじん かぶ ブロッコリー							
30 月	ひき肉とコーンのカレーライス(素ごはん)	ぶたにく	しょうが にんにく たまねぎ にんじん コーン チャツネ りんご	こめ むぎ あぶら じゃがいも	717	20.2	2.1			
	牛乳	ぎゅうにゅう								
	レモンドレッシングサラダ		きゃべつ きゅうり にんじん きいろピーマン レモンかじゅう パセリ	さとう あぶら						
	アップルシャーベット		りんご							
31 火	ごはん			こめ	663	26.3	2.1			
	牛乳	ぎゅうにゅう								
	揚げ出し豆腐のそぼろあん	どうふ とりにく	しょうが えだまめ	かたくりこ こめこ あぶら さとう						
	アスパラのごまあえ		アスパラガス きゃべつ にんじん コーン	さとう ごま						
	あさりのかき玉汁	あさり たまご	えのきたけ たまねぎ ながねぎ	じゃがいも かたくりこ						

☆ **材料の太字は村上産の食べ物です。**

※都合により献立を変更する場合があります。予めご了承ください。
※（ ）は、食物アレルギー対応のため表示してあります。