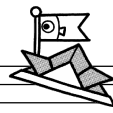




5月 きゅうしょくこんだてひょう

(通常献立)



上山小学校

日(曜)	こんだて	エネルギーのもと		体をつくる		体の調子をととのえる		栄養価
		たんすいかぶつ	しつ	たんぱくしつ	むきしつ	ビタミン		
1日(金)	ごはん	こめ						エネルギー 624 kcal
	じゃがいものそぼろに ひじきのつくだに	じゃがいも さとう でんぷん	あぶら	ぶたにく		にんじん	たまねぎ たけのこ グリンピース	たんぱく質 21.7 g
	アーモンドキャベツ	さとう		ツナ	ひじき			脂質 16.9 g
	こどものひぜりー	さとう でんぷん		アーモンド			キャベツ きゅうり コーン	食塩相当量 2.1 g
	牛乳				とうにゅう		メロンビュレ	
7日(木)	ごはん	こめ						エネルギー 591 kcal
	チキンカレー	じゃがいも こめこ こむぎこ	あぶら	とりにく		にんじん	たまねぎ にんにく グリンピース	たんぱく質 20.9 g
	わかめサラダ	さつまいも でんぷん	あぶら		わかめ		コーン キャベツ きゅうり	脂質 16.8 g
	ジューシーフルーツ						ジューシーフルーツ	食塩相当量 2.1 g
	牛乳				ぎゅうにゅう			
8日(金)	ごはん	こめ						エネルギー 589 kcal
	のりふりかけ	さとう でんぷん		かつおぶし	のり			たんぱく質 23.0 g
	はるさめスープ	はるさめ		ぶたにく		にんじん こまつな	もやし きくらげ メンマ	脂質 19.5 g
	チーズオムレツ	でんぷん さとう	あぶら	たまご	チーズ			食塩相当量 2.2 g
	カラフルビーンズ	さとう でんぷん こんにゃく	あぶら こまあぶら	だいず みそ		あおピーマン にんじん		
11日(月)	ごはん	こめ						エネルギー 679 kcal
	わかめごはん	こめ みずあめ			わかめ			たんぱく質 26.5 g
	はるやさしいのにも	じゃがいも さとう こんにゃく		ぶたにく がんもどき	こんぶ	にんじん	たけのこ ぶき	脂質 26.7 g
	あじフライ	パンこ こむぎこ コーンスターチ	あぶら	アジ				食塩相当量 2.4 g
	はるいろサラダ			たまごぬきマヨネーズ		ブロッコリー	キャベツ きゅうり コーン ねりうめ	
12日(火)	ごはん	こめ						エネルギー 628 kcal
	アップルパン	こむぎこ			だっしふんにゅう		りんご	たんぱく質 28.0 g
	ポトフ	じゃがいも		ウィンナー		ブロッコリー にんじん	たまねぎ キャベツ セロリー	脂質 22.1 g
	ハンバーグのトマトソースかけ	さとう でんぷん	ぎゅうし あぶら	とりにく ぶたにく		トマト	たまねぎ	食塩相当量 3.4 g
	コーンサラダ		あぶら			にんじん	キャベツ きゅうり コーン	
13日(水)	ごはん	こめ						エネルギー 613 kcal
	キャベツのみそしる	じゃがいも		なまあげ みそ			キャベツ えのきたけ	たんぱく質 24.8 g
	さけチーズフライ	パンこ こむぎこ でんぷん	あぶら	さけ	チーズ			脂質 22.9 g
	くきわかめのきんぴら	つきこん さとう	あぶら こまあぶら	ぶたにく	くきわかめ	にんじん	ごぼう	食塩相当量 1.6 g
	牛乳				ぎゅうにゅう			
14日(木)	ごはん	こめ						エネルギー 608 kcal
	ちゅうかふうたまごスープ	でんぷん	こまあぶら	たまご		にんじん チングンサイ	コーン	たんぱく質 25.3 g
	ポークシューマイ	パンこ さとう こむぎこ		ぶたにく とりにく			たまねぎ	脂質 18.3 g
	あつあげのホイコーロー	さとう でんぷん	あぶら こまあぶら	なまあげ ぶたにく	みそ	にんじん あおピーマン	しいたけ たまねぎ キャベツ しょうが にんにく	食塩相当量 2.1 g
	牛乳				ぎゅうにゅう			
15日(金)	ごはん	こめ						エネルギー 657 kcal
	じゃがいものみそしる	じゃがいも		なまあげ みそ			たまねぎ えのきたけ	たんぱく質 22.8 g
	たれかつ	さとう パンこ でんぷん	あぶら	ぶたにく				脂質 23.4 g
	かぶづけ					こまつな	かぶ きゅうり	食塩相当量 1.9 g
	かんそうブルー						ブルー	
19日(火)	ごはん	こめ						エネルギー 644 kcal
	おむぎめん	こむぎこ		ぶたにく あぶらあげ				たんぱく質 23.9 g
	かけじる					ほうれんそう	えのきたけ ねぎ	脂質 24.2 g
	やさいかきあげ	こむぎこ ベーキングパウダー	あぶら			にんじん しゅんぎく	たまねぎ ごぼう	食塩相当量 2.2 g
	こまつなサラダ		あぶら			こまつな にんじん	キャベツ	
20日(水)	ごはん	こめ						エネルギー 596 kcal
	カレーあじごはん		あぶら					たんぱく質 22.0 g
	とりにくとアスパラの クリームソース	じゃがいも こむぎこ	あぶら バター	とりにく ベーコン	チーズ	にんじん アスパラガス	ぶなしめじ たまねぎ	脂質 19.5 g
	あまなつサラダ		あぶら	しろいんげんまめ	きゅうにゅう		キャベツ きゅうり あまなつ	食塩相当量 1.7 g
	牛乳				ぎゅうにゅう			
21日(木)	ごはん	こめ						エネルギー 582 kcal
	みそワタンスープ	ワタん	こまあぶら	ぶたにく みそ		にんじん いら	もやし ねぎ メンマ	たんぱく質 24.9 g
	とりにくとだいまのチリソースに	でんぷん さとう	あぶら こまあぶら	とりにく だいず		あおピーマン	たまねぎ にんにく しょうが	脂質 17.6 g
	牛乳				ぎゅうにゅう			食塩相当量 1.8 g
	ピースごはん	こめ					グリンピース	エネルギー 641 kcal
22日(金)	さわにわん	はるさめ		ぶたにく		にんじん きょうな	えのきたけ ごぼう たけのこ	たんぱく質 25.7 g
	さばのみそに	さとう		さば みそ				脂質 24.1 g
	きりほしだいこんいために	さとう つきこん	あぶら	あぶらあげ		にんじん さやいんげん	きりほしだいこん しいたけ	食塩相当量 2.7 g
	牛乳				ぎゅうにゅう			
	ごはん	こめ						エネルギー 576 kcal
25日(月)	あさりとうふのスープ			あさり とうふ		ほうれんそう	ねぎ もやし	たんぱく質 27.1 g
	とりにくのはちみつレモン	でんぷん はちみつ さとう	あぶら	とりにく			レモンかじゅう	脂質 18.4 g
	コーンいりひたし					こまつな にんじん	キャベツ コーン	食塩相当量 2.0 g
	牛乳				ぎゅうにゅう			
	ごはん	こめ						エネルギー 556 kcal
26日(火)	もずくのスープ	でんぷん		とうふ	もずく	こまつな	たまねぎ	たんぱく質 25.2 g
	ピビンパのぐ(にく)	さとう	あぶら	ぶたにく みそ			しょうが にんにく きくらげ	脂質 16.8 g
	ピビンパのぐ(ナムル)	さとう				にんじん ほうれんそう	もやし	食塩相当量 1.9 g
	牛乳				ぎゅうにゅう			
	ごはん	こめ						エネルギー 572 kcal
27日(水)	こうやどうふいりおやくこ	じゃがいも さとう		とりにく たまご	こおりとうふ	にんじん こまつな	たまねぎ しいたけ たけのこ	たんぱく質 26.5 g
	てっかみそ	さとう	あぶら	だいず みそ		にんじん	ごぼう	脂質 16.6 g
	ふうみづけ						きゅうり キャベツ しょうが	食塩相当量 2.2 g
	牛乳				ぎゅうにゅう			
	ごはん	こめ						エネルギー 607 kcal
28日(木)	マーボーライスのご	さとう でんぷん	あぶら こまあぶら	とうふ ぶたにく	みそ	いら	ねぎ にんにく しょうが しいたけ	たんぱく質 23.6 g
	はるさめサラダ	はるさめ さとう	あぶら こまあぶら	だいず		にんじん	もやし きゅうり コーン	脂質 18.2 g
	れいとうみかん						みかん	食塩相当量 2.1 g
	牛乳				ぎゅうにゅう			
	ごはん	こめ						エネルギー 554 kcal
29日(金)	たけのこのみそしる	じゃがいも		とうふ みそ	わかめ		たけのこ ねぎ	たんぱく質 23.1 g
	しろみずかなのなんばんづけ	さとう でんぷん	あぶら こまあぶら	たら			しょうが ねぎ	脂質 15.7 g
	えのきいりひたし	さとう				こまつな にんじん	もやし えのきたけ	食塩相当量 2.2 g
	牛乳				ぎゅうにゅう			
	一日あたりの平均	エネルギー 607 kcal	たんぱく質 24.4 g	脂質 19.9 g	カルシウム 2.2 g	鉄 329 mg	26 mg	

※天候や流通状況によって、献立の内容を変更することがあります。ご了承ください。

5月きゅうしょくこんだてよていひょう

2026. 5月

給食時間の約束

新潟市立上山小学校

こんだて	<p><今月のめあて> 食事のマナーを身につけよう</p> <p>○箸の正しい持ち方を身につけよう ○正しい姿勢で食べよう ○食事のあいさつをしっかりとしよう</p>			<p>茶わんや汁わんは手に持って食べよう</p> <p>好ききらいをしないで食べよう</p> <p>口に食べ物を入れたまま話さないようにしよう</p> <p>食べている途中で立ち歩かないようにしましょう</p> <p>食事中にきたない話はやめよう</p> <p>よくかんで楽しく食べよう</p>			<p>1日(金)</p> <p>こどものひゼリー</p> <p>アーモンドキャベツ ひじきのつくだに</p> <p>ごはん</p> <p>じゃがいものそぼろに</p>	
	<p>こどもの日について知ろう</p>							
こんだて	<p>4日(月)</p> <p>みどりの日</p> <p>みどりの日</p>	<p>5日(火)</p> <p>こどもの日</p> <p>こどもの日</p>	<p>6日(水)</p> <p>ふりかえきゆうじつ</p> <p>振替休日</p>	<p>7日(木)</p> <p>ジュシーフルーツ</p> <p>わかめサラダ</p> <p>チキンカレー(ごはん)</p> <p>ジュシーフルーツを食べよう</p>	<p>8日(金)</p> <p>カラフルビーンズ チーズオムレツ</p> <p>のりふりかけ</p> <p>ごはん</p> <p>はるさめスープ</p> <p>大豆を食べよう</p>			
	<p>11日(月)</p> <p>はるいろサラダ あじフライ</p> <p>わかめごはん</p> <p>はるやさいのもの</p> <p>春色サラダを食べよう</p>	<p>12日(火)</p> <p>コーンサラダ ハンバーグのトマトソースがけ</p> <p>アップルパン</p> <p>ポトフ</p> <p>ポトフを食べよう</p>	<p>13日(水)</p> <p>くきわかめのきんぴら さけチーズフライ</p> <p>ごはん</p> <p>キャベツのみそしる</p> <p>茎わかめについて知ろう</p>	<p>14日(木)</p> <p>あつあげのホイコーロー ポークシューマイ</p> <p>ごはん</p> <p>ちゅうかふうたまごスープ</p> <p>マナーよく食べよう</p>	<p>15日(金)</p> <p>かんそうブルー</p> <p>かぶづけ たれかつ</p> <p>ごはん</p> <p>じゃがいものみそしる</p> <p>たれカツで運動会を乗り切ろう!</p>			
こんだて	<p>18日(月)</p> <p>運動会代休</p> <p>運動会</p>	<p>19日(火)</p> <p>ミルクデザート</p> <p>こまつなサラダ やさいかきあげ</p> <p>かけじる</p> <p>おおむぎめん</p> <p>食事のあいさつをしよう</p>	<p>20日(水)</p> <p>あまなつサラダ</p> <p>とりにくとアスパラのクリームソース(カレーあじごはん)</p> <p>アスパラを食べよう</p>	<p>21日(木)</p> <p>とりにくとだいのちりソースに</p> <p>ごはん</p> <p>みそワンタンスープ</p> <p>正しくはしを使おう</p>	<p>22日(金)</p> <p>きりぼしだいこんいために さばのみそに</p> <p>ピースごはん</p> <p>さわにわん</p> <p>グリーンピースを食べよう</p>			
	<p>25日(月)</p> <p>コーンいりひたし とりにくのはちみつレモン</p> <p>ごはん</p> <p>あさりとうふのスープ</p> <p>あさりについて知ろう</p>	<p>26日(火)</p> <p>ビビンバのぐ(にく)(ナムル)</p> <p>もずくのスープ</p> <p>ビビンバ(ごはん)</p> <p>みんなが大好きなビビンバ</p>	<p>27日(水)</p> <p>ふうみづけ てっかみそ</p> <p>ごはん</p> <p>こうやどうふうりおやこ</p> <p>てっかみそをごはんにかけて食べよう</p>	<p>28日(木)</p> <p>れいとうみかん</p> <p>はるさめサラダ</p> <p>マーボーライス(ごはん)</p> <p>麻婆豆腐について知ろう</p>	<p>29日(金)</p> <p>えのきいりひたし しろみざかなのなんばんづけ</p> <p>ごはん</p> <p>たけのこのみそしる</p> <p>たらを食べよう</p>			

※天候や流通の状況により、献立内容が変更になることがあります。ご了承ください。