



5月 こんだてよていひょう

新潟市立関屋中学校
令和7年4月30日

日 (曜)	こんだて	おもに体をつくる		おもに体の調子をととのえる		おもにエネルギーのもとになる		栄 養 価
		1群 (たんぱく質) 魚・肉・卵・豆・豆製品	2群 (無機質) 牛乳・小魚・海そう	3群 (カロテン) 緑黄色野菜	4群 (ビタミンC) その他の野菜・果物	5群 (炭水化物) 穀類・いも類・砂糖	6群 (脂質) 油脂	
1日 (木)	ごはん					米		エネルギー 823 kcal
	チキンカレー	鶏肉		にんじん	にんにく たまねぎ しょうが グリーンピース	じゃがいも 米粉 砂糖 でん粉	油	たんぱく質 26.0 g
	わかめのサラダ		わかめ		キャベツ きゅうり とうもろこし		油	脂質 22.4 g
	ヨーグルト		ヨーグルト					食塩相当量 3.2 g
	牛乳		牛乳					
2日 (金)	ごはん					米		エネルギー 810 kcal
	こまつなのみそ汁	とうふ みそ		こまつな	だいこん ねぎ えのきたけ			たんぱく質 32.4 g
	いわしのかばやき	いわし				でん粉 砂糖	油	脂質 19.2 g
	野菜のきんぴら	豚肉		さやいんげん にんじん	ごぼう	こんにゃく 砂糖	油	食塩相当量 2.7 g
	牛乳		牛乳					
7日 (水)	ゆで中華めん					中華めん		エネルギー 805 kcal
	みそラーメンスープ	豚肉 なると みそ	わかめ	にら にんじん	しょうが にんにく たけのこ ねぎ		油 ごま油	たんぱく質 31.5 g
	春巻き	豚肉		にんじん	たまねぎ キャベツ しょうが しいたけ	でん粉 砂糖 小麦粉 米粉	ごま油 油	脂質 21.5 g
	かおりあえ			青じそ にんじん	きゅうり キャベツ	でん粉 砂糖		食塩相当量 2.9 g
	牛乳		牛乳					
8日 (木)	ごはん					米		エネルギー 792 kcal
	沢煮わん	豚肉		さやえんどう にんじん	ごぼう たけのこ えのきたけ	春雨		たんぱく質 34.1 g
	さばのみそ煮	さば みそ			しょうが	砂糖		脂質 24.0 g
	切り干しだいこんの 炒め煮	鶏肉		こまつな にんじん	切り干しだいこん しいたけ	こんにゃく 砂糖	油	食塩相当量 2.9 g
	牛乳		牛乳					
9日 (金)	ごはん					米		エネルギー 805 kcal
	親子煮	たまご 鶏肉		にんじん こまつな	たまねぎ たけのこ しいたけ	くるまふ 砂糖 じゃがいも		たんぱく質 34.1 g
	鉄火みそ	大豆 みそ		にんじん	ごぼう	砂糖	油	脂質 22.0 g
	風味漬け				キャベツ きゅうり しょうが		ごま	食塩相当量 2.8 g
	牛乳		牛乳					
12日 (月)	ごはん					米		エネルギー 801 kcal
	豚汁	豚肉 とうふ みそ		さやえんどう にんじん	だいこん ごぼう ねぎ	じゃがいも こんにゃく	油	たんぱく質 31.8 g
	ししゃものフライ		ししゃも			パン粉 小麦粉 でん粉	油	脂質 27.4 g
	アーモンドあえ			こまつな にんじん	キャベツ	砂糖	アーモンド	食塩相当量 2.4 g
	牛乳		牛乳					
13日 (火)	ごはん					米		エネルギー 788 kcal
	ぶりかけ	かつおぶし	のり			砂糖 でん粉		たんぱく質 28.6 g
	ミネストローネスープ	ベーコン		パセリ にんじん トマト	にんにく たまねぎ セロリー キャベツ	マカロニ 砂糖	油	脂質 22.7 g
	チーズオムレツ	たまご	チーズ			砂糖 でん粉	油	食塩相当量 2.4 g
	コーンポテト				とうもろこし 枝豆	じゃがいも	油	
牛乳		牛乳						
14日 (水)	ごはん					米		エネルギー 808 kcal
	八丁みそのマーボー丼の具	とうふ 豚肉 みそ		にら	にんにく しょうが ねぎ きくらげ しいたけ	砂糖 でん粉	ごま油 油	たんぱく質 33.1 g
	春雨サラダ			にんじん	もやし きゅうり とうもろこし	春雨 砂糖	ごま ごま油 油	脂質 26.2 g
	かわちばんかん				かわちばんかん (柑橘系のくだもの)			食塩相当量 2.8 g
	牛乳		牛乳					
15日 (木)	ごはん					米		エネルギー 779 kcal
	もやしのみそ汁	生揚げ みそ		さやえんどう	もやし ねぎ	じゃがいも		たんぱく質 31.8 g
	白身魚の南蛮漬け	すけそうだら			ねぎ しょうが	でん粉 砂糖	油 ごま油	脂質 24.2 g
	ごまあえ			こまつな にんじん	キャベツ	砂糖	練りごま すりごま	食塩相当量 2.8 g
	牛乳		牛乳					

天候や納入業者の都合により献立を変更する場合があります。

日 (曜)	こ ん だ て	おもに体をつくる		おもに体の調子をととのえる		おもにエネルギーのもとになる		栄 養 価
		1群 (たんぱく質) 魚・肉・卵・豆・豆製品	2群 (無機質) 牛乳・小魚・海そう	3群 (カロテン) 緑黄色野菜	4群 (ビタミンC) その他の野菜・果物	5群 (炭水化物) 穀類・いも類・砂糖	6群 (脂質) 油脂	
16 日 (金)	ごはん					米		エネルギー 834 kcal
	もずくのかきたま汁	たまご とうふ みそ	もずく		ねぎ えのきたけ			たんぱく質 31.8 g
	煮込みハンバーグ	鶏肉 豚肉 牛肉			たまねぎ しょうが にんにく	でん粉 砂糖	油	脂質 24.1 g
	ポテトサラダ			にんじん	きゅうり たまねぎ とうもろこし	じゃがいも	マヨネーズ風 調味料	食塩相当量 2.9 g
	牛乳		牛乳					
19 日 (月)	レーズンパン		脱脂粉乳		レーズン	小麦粉 砂糖	ショートニング	エネルギー 759 kcal
	わかめとあさりの スープ	あさり とうふ	わかめ	にんじん	たけのこ ねぎ えのきたけ			たんぱく質 37.1 g
	魚と大豆のチリソース煮	たら 大豆		ピーマン	しょうが にんにく たまねぎ	でん粉 砂糖	油 ごま油	脂質 25.1 g
	ポイルきゅうり				きゅうり			食塩相当量 3.9 g
	牛乳		牛乳					
20 日 (火)	ごはん					米		エネルギー 770 kcal
	じゃがいものそぼろ煮	豚肉		にんじん	たまねぎ たけのこ グリーンピース	じゃがいも 砂糖 こんにゃく でん粉	油	たんぱく質 29.3 g
	ひじきの佃煮	ツナ	ひじき			砂糖		脂質 21.0 g
	アーモンドキャベツ			にんじん	キャベツ きゅうり		アーモンド	食塩相当量 2.7 g
	乾燥小魚		かたくちいわし			砂糖 水あめ		
牛乳		牛乳						
21 日 (水)	ごはん					米		エネルギー 828 kcal
	打ち豆入りみそ汁	打ち豆 生揚げ みそ		こまつな	ねぎ えのきたけ	じゃがいも		たんぱく質 32.7 g
	さけチーズフライ	さけ	チーズ			パン粉 小麦粉 でん粉	油	脂質 29.6 g
	茎わかめの炒め煮	豚肉	茎わかめ	にんじん	ごぼう	こんにゃく 砂糖	油 ごま油	食塩相当量 2.3 g
	牛乳		牛乳					
22 日 (木)	ごはん					米		エネルギー 804 kcal
	中華風たまごスープ	たまご とうふ		チンゲンサイ にんじん	とうもろこし	でん粉	ごま油	たんぱく質 32.2 g
	えびしゅうまい	えび たら			たまねぎ	パン粉 でん粉 砂糖 小麦粉 水あめ	油	脂質 25.8 g
	生揚げと豚肉の 炒めもの	生揚げ 豚肉 みそ		にんじん	しょうが にんにく キャベツ たまねぎ	砂糖 でん粉	油 ごま油	食塩相当量 3.0 g
	牛乳		牛乳					
23 日 (金)	ごはん					米		エネルギー 848 kcal
	ごまみそ汁	とうふ みそ		こまつな	ねぎ えのきたけ	じゃがいも	練りごま	たんぱく質 31.2 g
	たれかつ	豚肉				パン粉 でん粉 砂糖	油	脂質 29.6 g
	かぶときゅうりの 即席漬け		昆布	かぶの葉	かぶ きゅうり キャベツ			食塩相当量 2.6 g
	牛乳		牛乳					
26 日 (月)	わかめごはん		わかめ			米 水あめ		エネルギー 751 kcal
	みそワタンスープ	なると 豚肉 みそ		にら にんじん	たけのこ もやし ねぎ	小麦粉	ごま油	たんぱく質 32.6 g
	アスパラの五目炒め	鶏肉		アスパラガス にんじん	にんにく しょうが たまねぎ たけのこ きくらげ	砂糖 でん粉	油	脂質 17.8 g
	ぶどうゼリー				ぶどう	砂糖 でん粉		食塩相当量 2.9 g
	牛乳		牛乳					
27 日 (火)	カレー風味ライス					米	油	エネルギー 827 kcal
	鶏肉とあさりの クリームソース	あさり 鶏肉 ベーコン	牛乳 粉チーズ	パセリ にんじん	たまねぎ	小麦粉	油 バター	たんぱく質 29.8 g
	甘夏入りサラダ				きゅうり キャベツ 甘夏		油	脂質 25.8 g
	ブルーン				ブルーン			食塩相当量 2.3 g
	牛乳		牛乳					
28 日 (水)	ごはん					米		エネルギー 839 kcal
	野菜汁	生揚げ 鶏肉		こまつな にんじん	かぶ	じゃがいも		たんぱく質 28.7 g
	大豆たっぷりフライ	大豆 豚肉		にんじん	たまねぎ	砂糖 小麦粉 パン粉 でん粉	油	脂質 30.5 g
	切り昆布の煮付け	さつま揚げ	昆布	にんじん	ごぼう	こんにゃく 砂糖	油	食塩相当量 2.8 g
牛乳		牛乳						

5月 29日 (木) 給食なし

5月 30日 (金) 給食なし