

令和5年 4月分

# 学校給食こんだて表

[牧小学校]上越市教育委員会

日	曜	献立名		使用材料名			エネルギー Kcal	たん白質 g	
		主食	飲み物	おかず	血や肉になるもの	熱や力になるもの			体の調子を整えるもの
10	月	ごはん	牛乳	とりのてりやき ポテトサラダ はなかまぼこいりすましじる	牛乳 鶏肉 ツナ 豆腐 わかめ かまぼこ	米 ジャガイモ マヨネーズ	しょうが にんじん キャベツ とうもろこし えのきたけ 長ねぎ	628	28.1
11	火	ごはん	牛乳	ししゃものてんぷら おかかあえ とりにくとやさいのうまに	牛乳 子持ちししゃも かつおぶし 鶏肉 厚揚げ	米 小麦粉 マヨネーズ 米油 ジャガイモ 砂糖	ほうれん草 キャベツ にんじん 玉ねぎ たけのこ こんにゃく さやえんどう	667	27.0
12	水	ごはん	牛乳	さけのみそマヨやき たくあんあえ さんさいけんちんじる	牛乳 鮭 みそ 豆腐	米 マヨネーズ さといも ごま油	キャベツ きゅうり にんじん たくあん 山菜 ごぼう しめじ こんにゃく	604	26.6
13	木	むぎごはん	牛乳	カレーライス ツナサラダ おいおいゼリー	牛乳 豚肉 ツナ	米 大麦 米油 ジャガイモ カレールウ	にんじん 玉ねぎ りんご キャベツ きゅうり とうもろこし	687	22.1
14	金	ごはん	牛乳	だいずコロツケ ゆかりあえ にらたまみそじる	牛乳 大豆 豚肉 豆腐 卵 みそ 大豆	米 パン粉 小麦粉 米油	にんじん 玉ねぎ もやし キャベツ ゆかり えのきたけ にら	653	23.7
17	月	ごはん	牛乳	はながたとうふハンバーグ やさいのカレーいため ごまみそじる	牛乳 豆腐 鶏肉 ツナ 油揚げ みそ 大豆	米 砂糖 米油 ジャガイモ ごま	玉ねぎ にんじん キャベツ ピーマン ★切干大根 たけのこ にら	661	24.2
18	火	むぎごはん	牛乳	セルフのビビンバ たまごスープ	牛乳 豚肉 みそ 豆腐 卵	米 大麦 ごま油 砂糖 ごま ジャガイモ でんぷん	しょうが にんにく ぜんまい たけのこ もやし ほうれん草 にんじん はくさい 長ねぎ	607	27.4
19	水	うどん	牛乳	【ふるさと献立】 ごもくあんかけうどん めぎすのこめこからあげ あまずあえ	牛乳 鶏肉 ちくわ うずら卵 メギス わかめ	うどん でんぷん 米油 砂糖	にんじん 玉ねぎ はくさい たけのこ 干しいたけ さやえんどう もやし きゅうり みかん	625	27.1
20	木	ごはん	牛乳	ささかまのおこのみやき ジャガイモのきんぴら にくだんごのみそじる	牛乳 かまぼこ 青のり かつおぶし さつま揚げ 鶏肉 豚肉 油揚げ みそ 大豆	米 マヨネーズ ジャガイモ 米油 砂糖 ごま	にんじん こんにゃく さやいんげん たまねぎ キャベツ だいこん 長ねぎ	641	23.2
21	金	こめこのアップルパン	牛乳	オムレツ ブロッコリーサラダ とうにゅうクリームスープ	牛乳 卵 ベーコン 白いんげん豆 豆乳	米粉パン 砂糖 米油 ジャガイモ 米粉	りんご ブロッコリー キャベツ にんじん 玉ねぎ とうもろこし	623	26.8
24	月	ごはん	牛乳	ホイコーロー あおりのポテト わかめスープ	牛乳 豚肉 厚揚げ みそ 青のり なた豆 豆腐 わかめ	米 米油 砂糖 でんぷん ごま油 ジャガイモ	にんにく しょうが キャベツ ピーマン 玉ねぎ にんじん えのきたけ 長ねぎ	628	25.5
25	火	ごはん	牛乳	さばのカレーやき いなりあえ キャベツのみそじる	牛乳 鯖 油揚げ 生揚げ みそ 大豆	米 砂糖 ごま	しょうが ほうれん草 もやし にんじん 玉ねぎ キャベツ	640	29.1
26	水	ソフトめん	牛乳	ミートソース ツナとひじきのサラダ ヨーグルト	牛乳 豚肉 大豆 ひじき ツナ ヨーグルト	ソフト麺 米油 米粉 砂糖	にんにく しょうが 玉ねぎ にんじん えのきたけ トマト パセリ キャベツ きゅうり とうもろこし	713	33.0
27	木	たけのこ ごはん	牛乳	いかのからあげ あさづけ もずくのみそじる	油揚げ 牛乳 いか もずく みそ 大豆	米 でんぷん 小麦粉 米油 砂糖 ジャガイモ	たけのこ にんじん しょうが キャベツ かぶ きゅうり 玉ねぎ えのきたけ 長ねぎ	603	25.1
28	金	こくとうパン	牛乳	ジャガイモのグラタン フレンチアーモンドサラダ まめストローネ	牛乳 豚肉 チーズ ウインナー ミックスビーンズ	パン 黒砂糖 ジャガイモ 米粉 バター パン粉 アーモンド 米油 砂糖	玉ねぎ キャベツ きゅうり にんじん セロリ トマト	669	28.0

一食平均エネルギー:643 Kcal

たんぱく質:26.5 g

脂質:18.0 g

食塩:2.1 g

・献立は食材料の入荷状況やO157、ノロウイルス対策等のため変更する場合があります。

・★の食材は牧区でとれた野菜です。