

令和5年 4月分

学校給食献立表

[牧中学校]上越市教育委員会

日	曜	献立名		使用材料名			エネルギー Kcal	たんぱく質 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	鶏のてりやき ポテトサラダ 花かまぼこ入りすまし汁	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	738	32.4
11	火	ごはん	牛乳	ししゃもの天ぷら おかかあえ 鶏肉と野菜のうま煮	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	815	34.9
12	水	ごはん	牛乳	鮭のみそマヨ焼き たくあんあえ 山菜けんちん汁	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	710	30.8
13	木	麦ごはん	牛乳	カレーライス ツナサラダ お祝いゼリー	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	807	25.3
14	金	ごはん	牛乳	大豆コロツケ ゆかり和え にらたまみそ汁	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	779	27.8
17	月	ごはん	牛乳	花型豆腐ハンバーグ 野菜のカレー炒め ごまみそ汁	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	800	28.9
18	火	麦ごはん	牛乳	セルフのビビンバ 卵スープ	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	713	31.6
19	水	うどん	牛乳	【ふるさと献立】 五目あんかけうどん めぎすの米粉唐揚げ 甘酢あえ	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	803	34.9
20	木	ごはん	牛乳	ささかまのお好み焼き じゃが芋のきんぴら 肉団子のみそ汁	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 キャベツ だいこん 長ねぎ	777	29.7
21	金	米粉のアップルパン	牛乳	オムレツ ブロッコリーサラダ 豆乳クリームスープ	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	766	32.7
24	月	ごはん	牛乳	ホイコーロー 青のりポテト 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	740	29.4
25	火	ごはん	牛乳	さばのカレー焼き いなりあえ キャベツのみそ汁	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	753	33.8
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	866	39.0
27	木	たけのこ ごはん	牛乳	いかの唐揚げ 浅漬け もずくのみそ汁	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	719	29.2
28	金	黒糖パン	牛乳	ジャガイモのグラタン フレンチアーモンドサラダ 豆ストローネ	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	817	33.8

一食平均エネルギー:774 Kcal

たんぱく質:31.6 g

脂質:20.5 g

食塩:2.5 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。