

学校給食献立表

令和5年 4月分

〔三和中〕上越市教育委員会

日	曜	献立名		使用材料名(★太字は三和区産)			エネルギー Kcal	たん白質 g	脂質 g	塩分 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	笹かまのコーンマヨ焼き のり酢あえ 肉じゃが	牛乳 笹かまぼこ ツナ のり 豚肉 厚揚げ	米 マヨネーズ ごま じゃがいも 油 砂糖	コーン もやし ほうれん草 にんじん 玉ねぎ しらたき さやいんげん	836	32.1	23.0	2.4
11	火	春色ごはん	牛乳	【お花見・ふるさと献立】 厚揚げの甘酒みそ焼き 昆布あえ 団子入りお花見のっぺい汁	卵 わかめ 牛乳 厚揚げ みそ 昆布 かまぼこ	米 油 でんぷん ごま 甘酒 里いも 白玉もち	にんじん もやし 冬菜 コーン 大根 干しいたけ こんにゃく	737	25.1	19.3	2.7
12	水	ごはん	牛乳	かれのいれモンソース 青大豆のなめたけあえ にらたま汁	牛乳 かれい 青大豆 豆腐 卵 みそ	米 でんぷん 小麦粉 油 砂糖 じゃがいも	しょうが レモン ほうれん草 もやし なめたけ にんじん 玉ねぎ にら	756	32.0	19.4	2.3
13	木	麦ごはん	牛乳	ポークエッグカレーライス みかんとわかめのサラダ さくらゼリー	牛乳 豚肉 うずら卵 大豆 わかめ	米 大麦 油 じゃがいも カレールウ 米粉 砂糖	しょうが にんにく 玉ねぎ にんじん キャベツ プチマリソ みかん レモン さくらんぼ	845	26.6	21.5	2.5
14	金	黒糖パン	牛乳	焼きキャベツメンチカツ ほうれん草とコーンのソテー ミネストローネ	牛乳 鶏肉 豚肉 大豆 ベーコン	コッパン 黒砂糖 油 でんぷん じゃがいも マカロニ オリーブ油 砂糖	キャベツ 玉ねぎ にんじん もやし ほうれん草 コーン にんにく トマト	816	30.5	26.7	3.0
17	月	ごはん	牛乳	セルフのビビンバ (そばろ・ナムル) 中華風コーン卵スープ	牛乳 豚肉 大豆 豆腐 わかめ 卵	米 ごま油 ごま 砂糖 じゃがいも でんぷん	にんにく しらたき 切り干し大根 にんじん ほうれん草 もやし 玉ねぎ えのきたけ コーン 長ねぎ	775	28.8	21.6	2.4
18	火	ごはん	牛乳	いかのごまだれがけ ひじきと大豆の炒め煮 春野菜豚汁	牛乳 いか ひじき 油揚げ 大豆 豚肉 豆腐 みそ	米 米粉 ごま 砂糖 でんぷん 油 じゃがいも	にんじん こんにゃく さやいんげん かぶ キャベツ	764	35.2	18.0	2.4
19	水	かやくごはん	牛乳	【食育の日献立・大阪府】 さわらのお好み焼き風味 小松菜の炊いたん 肉すい	油揚げ 牛乳 さわら かつお節 青のり ちくわ 豚肉 豆腐 昆布	米 マヨネーズ 砂糖	にんじん ごぼう こんにゃく 切り干し大根 小松菜 えのきたけ 白菜 菜ねぎ	786	35.5	24.3	2.7
20	木	ゆでうどん	牛乳	和風かきたまうどん 大豆と小魚のごまがらめ きゅうりとキャベツの即席漬け	牛乳 鶏肉 昆布 卵 大豆 片口いわし	ゆでうどん でんぷん 油 さつまいも ごま 砂糖	ごぼう にんじん 玉ねぎ 長ねぎ えのきたけ きゅうり キャベツ	832	33.4	20.0	2.5
21	金	アップル 米粉パン	牛乳	ミニオムレツ お花畑サラダ チキンクリームシチュー	牛乳 卵 ベーコン 鶏肉 大豆	こめ粉パン 砂糖 油 マカロニ オリーブ油 じゃがいも バター 米粉	りんご にんじん キャベツ きゅうり コーン 玉ねぎ 冬菜	859	35.7	26.4	3.0
24	月	ごはん	牛乳	鶏のから揚げ 切り干し大根のごま酢あえ ツナと野菜のみそ汁	牛乳 鶏肉 ツナ 豆腐 みそ 大豆	米 ごま油 でんぷん 小麦粉 ごま 砂糖 じゃがいも	しょうが にんにく 切り干し大根 もやし ほうれん草 コーン にんじん 玉ねぎ キャベツ	807	31.0	24.1	2.1
25	火	ごはん	飲むヨーグルト	ぎょうざ もずくのチャプチェ マーボー厚揚げ	ヨーグルト 豚肉 鶏肉 もずく 大豆 なたとみそ 厚揚げ	米 小麦粉 油 でんぷん ごま油 砂糖 じゃがいも	キャベツ 玉ねぎ にら しょうが にんじん 小松菜 にんにく	798	29.8	15.5	2.2
26	水	ごはん	牛乳	めぎすの米粉揚げだししょうゆかけ ゆかり和え 車麩の卵とじ煮	牛乳 めぎす 鶏肉 卵	米 米粉 油 ごま 砂糖 じゃがいも 車麩	もやし にんじん 小松菜 ゆかり粉 玉ねぎ えのきたけ さやいんげん	784	33.9	21.3	2.2
27	木	ソフトめん	牛乳	ビーンズミートソース 海藻こんにゃくサラダ	牛乳 豚肉 大豆 わかめ	ソフトめん 油 砂糖 ハヤシルウ 米粉 ごま	しょうが にんにく にんじん 玉ねぎ 干しいたけ トマト キャベツ サラダこんにゃく コーン	839	35.4	20.3	2.6
28	金	ごはん	牛乳	セルフのとう菜とツナのそばろ丼 ローストポテト キャベツのみそ汁	牛乳 卵 ツナ 大豆 豆腐 油揚げ みそ	米 油 でんぷん 砂糖 ごま じゃがいも	にんじん 冬菜 玉ねぎ えのきたけ キャベツ	785	27.9	22.4	2.2

一食平均エネルギー:801 Kcal

たんぱく質:31.5 g

脂質:21.6 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。

今月の三和産食材

切り干し大根 冬菜