

学校給食献立表

日	曜	献立名		使用材料名			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
3	月	ごはん	牛乳	【節分献立】 いわしのたつた揚げ 南蛮ソース たくあん和え 節分豚汁	牛乳 いわし かつお節 豚肉 大豆 豆腐 かまぼこ みそ	米 でんぷん 米油 砂糖 じゃがいも	しょうが 玉ねぎ もやし キャベツ 小松菜 たくあん にんじん 大根 長ねぎ	769	32.4	24.1	2.4
4	火	麦ごはん	牛乳	セルフのツナそぼろ丼 和風マカロニサラダ もずくのみそ汁	牛乳 ツナ 青大豆 かつお節 厚揚げ もずく みそ	米 大麦 米油 砂糖 マカロニ ノンエッグマヨネーズ	にんじん 玉ねぎ コーン キャベツ 大根 長ねぎ	754	28.5	24.6	2.3
5	水	厚切り食パン	牛乳	みかんジャム たらの香草パン粉焼き アスパラ菜のフレンチサラダ ブラウンシチュー	牛乳 たら 豚肉	食パン 砂糖 ノンエッグマヨネーズ パン粉 米油 じゃがいも 米粉のハヤシルウ	みかん にんにく バジル パセリ キャベツ アスパラ菜 コーン しょうが 玉ねぎ トマト セロリ にんじん エリンギ	736	35.4	23.5	2.6
6	木	ごはん	牛乳	【頸城中リクエスト】 鶏のから揚げ ゆかり和え ワンタンスープ	牛乳 鶏肉 なたと	米 ごま油 でんぷん 米粉 米油 ごま ワンタン	しょうが にんにく 大根 キャベツ 小松菜 赤しそ にんじん もやし メンマ 長ねぎ	751	27.3	24.4	2.2
7	金	ごはん	牛乳	ししゃものカレー粉焼き 切干大根のソース炒め 高野豆腐のたまごとじ煮	牛乳 子持ちししゃも さつま揚げ 青のり 豚肉 高野豆腐 卵	米 米油 じゃがいも 砂糖	切干大根 にんじん 葉ねぎ もやし 玉ねぎ 干しいたけ	734	33.1	19.6	2.3
10	月	麦ごはん	牛乳	ポークカレー くきわかめとこんにゃくのサラダ ヨーグルト	牛乳 豚肉 大豆 茎わかめ 青大豆 ヨーグルト	米 大麦 米油 じゃがいも カレールウ 米粉 ごま 砂糖	しょうが にんにく 玉ねぎ にんじん こんにゃく キャベツ	828	29.8	22.1	2.3
12	水	ごはん	牛乳	厚揚げのヤンニョムソース もやしのナムル うずらの卵入りビーフンスープ	牛乳 厚揚げ みそ なたと うずら卵	米 じゃがいも 米油 砂糖 ごま油 ごま ビーフン	にんにく もやし 小松菜 にんじん しめじ 白菜 長ねぎ	750	26.3	22.0	2.1
13	木	ソフト麺	牛乳	冬野菜の和風汁 小松菜とちくわのマヨネーズあえ 黒糖きなこ豆	牛乳 豚肉 油揚げ 昆布 ちくわ 大豆 きな粉	ソフトめん ノンエッグマヨネーズ 黒砂糖	大根 にんじん えのきたけ 白菜 干しいたけ 長ねぎ 小松菜 キャベツ	762	34.1	20.0	2.1
14	金	あっさりピラフ	牛乳	ハンバーグ ブロッコリーのごまサラダ ツナビーンズスープ	ハム 牛乳 大豆 ツナ 豚肉 鶏肉	米 大麦 米油 マカロニ 砂糖 ごま じゃがいも ラード	にんじん 玉ねぎ コーン キャベツ ブロッコリー にんにく トマト さやいんげん	750	31.6	21.4	2.6
17	月	トマトライス	牛乳	【灯の回廊献立】 トマトライスの ともしびホワイトソースがけ フレンチサラダ 豆乳パンナコッタいちごソース	牛乳 ベーコン 鶏肉 大豆 白いんげん豆 かまぼこ 豆乳	米 大麦 じゃがいも 米油 米粉 砂糖	トマト にんじん 玉ねぎ しめじ コーン パセリ キャベツ 小松菜 いちご	766	29.4	18.4	2.4
18	火	ごはん	牛乳	厚焼きたまご じゃがいものカレー炒め 鶏団子入りみそ汁	牛乳 卵 豚肉 鶏肉 厚揚げ みそ	米 砂糖 じゃがいも 米油 でんぷん 大豆油 ラード パン粉	にんじん こんにゃく 葉ねぎ 玉ねぎ 大根 長ねぎ	757	28.6	22.3	2.5
19	水	ごはん	牛乳	【食育の日 群馬県】 セルフのソースカツどん キャベツと小松菜のおかかあえ こしね汁	牛乳 豚肉 かつお節 油揚げ 豆腐 みそ	米 小麦粉 ノンエッグマヨネーズ パン粉 米油 砂糖 でんぷん	キャベツ 小松菜 にんじん 大根 干しいたけ こんにゃく 長ねぎ	765	29.7	22.4	2.3
20	木	ゆで中華麺	牛乳	わかめラーメンスープ のり塩ビーンズフィッシュ 塩こうじ和え	牛乳 豚肉 なたと わかめ 大豆 片口いわし 青のり	中華麺 米油 ごま油	メンマ にんじん もやし 長ねぎ 小松菜 キャベツ コーン	731	35.8	16.8	2.6
21	金	ごはん	牛乳	【ふるさと献立】 さばのごま焼き 甘酢和え 給食版さかきん発酵鍋	牛乳 さば わかめ 鶏肉 めぎす 昆布 みそ	米 ごま 砂糖 さといも 春雨 酒かす	キャベツ もやし みかん缶 にんじん 白菜 えのきたけ 長ねぎ	752	34.6	19.7	2.2
25	火	ごはん	牛乳	コーン焼売 わかめの中華サラダ マーボー大根	牛乳 たら 豆腐 わかめ 豚肉 大豆 厚揚げ みそ	米 パン粉 小麦粉 砂糖 ごま ごま油 米油 じゃがいも ラード	コーン 玉ねぎ キャベツ にんじん もやし にんにく しょうが 大根 にら	762	26.4	20.7	2.2
26	水	コッペパン	牛乳	チリビーンズ フレンチポテトサラダ 野菜の豆乳チャウダー	牛乳 豚肉 大豆 ベーコン 白いんげん豆 豆乳	コッペパン 米油 砂糖 じゃがいも マカロニ 米粉	玉ねぎ しょうが にんにく にんじん ブロッコリー コーン 小松菜 しめじ トマト	761	33.5	24.8	2.9
27	木	ごはん	牛乳	厚揚げのそぼろあんかけ 根菜のきんぴら たらのかす汁	牛乳 厚揚げ 鶏肉 青大豆 さつま揚げ たら 大豆 みそ	米 米油 砂糖 でんぷん ごま じゃがいも 酒かす	えのきたけ しょうが にんじん 大根 ごぼう こんにゃく 葉ねぎ 白菜 長ねぎ	734	30.5	19.9	2.2
28	金	ごはん	牛乳	ほっけのねぎみそ焼き 切り干し大根のツナ炒め かきたまみそ汁	牛乳 ほっけ みそ ツナ 豆腐 卵	米 ごま油 砂糖 米油 ごま じゃがいも	しょうが 長ねぎ にんにく にんじん 切干大根 キャベツ 玉ねぎ 小松菜	740	34.2	20.8	2.4

一食平均エネルギー：756 Kcal

たんぱく質：31.2 g

脂質：21.5 g

食塩：2.4 g

※食材の入荷状況や感染症対策等のため、献立が変更になることがあります。