

令和7年 2月分

学 校 給 食 献 立 表

〔板倉中学校〕上越市教育委員会

日 曜	献 立 名			使 用 材 料 名			エネルギー Kcal	たん白質 g
	主食	飲み物	お か ず	血や肉になるもの(1, 2群)	熱や力になるもの(5, 6群)	体の調子を整えるもの(3, 4群)		
3 月	ごはん	牛乳	【節分献立】 いわしの蒲焼き 切り干し大根のさっぱりあえ 鬼は外 節分汁	牛乳 いわし 豚肉 大豆 厚揚げ かまぼこ みそ	米 でんぶん 米油 砂糖 ごま油 じゃがいも	しょうが もやし 小松菜 にんじん 切干大根 大根 長ねぎ	821	34. 4
4 火	玄米ごはん	牛乳	セルフのツナそぼろ丼 ゆかり和え もずくのみそ汁	牛乳 ツナ 大豆 ひじき なると 豆腐 もずく みそ	米 こめ 発芽玄米 米油 砂糖 ごま ごま油 じゃがいも	にんじん 玉ねぎ さやいんげん もやし キャベツ 小松菜 赤しそ 大根 長ねぎ	742	31. 3
5 水	ごはん	牛乳	ししゃものカレー粉焼き(2尾) ごま酢和え 高野豆腐のすき焼き汁	牛乳 子持ちししゃも 豚肉 高野豆腐	米 米粉 米油 ごま 砂糖	切干大根 もやし 小松菜 コーン にんじん 白菜 長ねぎ えのきたけ しらたき さやいんげん	713	29. 6
6 木	ごはん	牛乳	【初午献立】 鶏肉のヘルシーから揚げ おからポテトサラダ 子ぎつね汁	牛乳 鶏肉 おから ツナ 油揚げ	米 ごま油 でんぶん 米粉 じゃがいも ノンエッグマヨネーズ 砂糖 里いも	しょうが にんにく ほうれん草 大根 にんじん ごぼう 白菜 えのきたけ 長ねぎ	795	30. 8
7 金	ごはん	牛乳	【上越ふるさと献立】 さばの塩麹焼き ぜんまいの五目炒め 給食版さかきん発酵鍋	牛乳 さば 油揚げ さつま揚げ かつお節 鶏肉 めぎす 昆布 みそ	米 ごま油 米油 砂糖 ごま 里いも 酒かす	しょうが にんにく ぜんまい こんにやく にんじん 干ししいたけ メンマ さやいんげん 白菜 えのきたけ ほうれん草 長ねぎ	796	36. 8
10 月	ごはん	牛乳	手作り豆腐ハンバーグ しらたきのつるつる炒め 鮭のみそ汁	牛乳 鶏肉 豆腐 おから ひじき ハム 鮭 厚揚げ みそ	米 ごま 米パン粉 でんぶん ごま油 砂糖 米油 じゃがいも	玉ねぎ さやいんげん しょうが にんじん えのきたけ しらたき 小松菜 大根	750	32. 5
12 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 米粉 ノンエッグマヨネーズ 米パン粉 米油 砂糖 でんぶん ごま油	キャベツ 小松菜 にんじん コーン 大根 干ししいたけ こんにやく 長ねぎ	798	29. 7
13 木	ソフトめん	発酵乳 (プレーン)	野菜ときのこの和風汁 小魚カレー豆 ほうれん草とちくわの いそマヨあえ	発酵乳 豚肉 油揚げ 昆布 片口いわし 大豆 ちくわ 焼きのり	ソフトめん 砂糖 米油 ノンエッグマヨネーズ	大根 にんじん 白菜 えのきたけ なめこ 長ねぎ ほうれん草 キャベツ	772	38. 8
14 金	厚切り食パン	牛乳	みかんジャム オムレツの甘酒トマトソース アスパラ菜のフレンチサラダ ブラウンシチュー	牛乳 卵 青大豆 豚肉 白いんげん豆 みそ	食パン 砂糖 でんぶん ひまわり油 甘酒 米油 じゃがいも 米粉のハヤシルウ	みかん トマト もやし アスパラ菜 コーン にんにく しょうが 玉ねぎ にんじん エリンギ	762	32. 8
17 月	ごはん	牛乳	厚揚げのヤンニウムソース炒め もやしとねぎのナムル はるさめスープ	牛乳 厚揚げ みそ 豚肉 なると	米 じゃがいも 米油 砂糖 ごま油 ごま 春雨	にんにく もやし にんじん 長ねぎ ほうれん草 えのきたけ 玉ねぎ 白菜 メンマ	748	26. 6
18 火	玄米ごはん	牛乳	チキンカレー こんにやくと茎わかめのサラダ	牛乳 鶏肉 大豆 茎わかめ ちりめんじゃこ	米 発芽玄米 米油 じゃがいも カレールウ ごま ごま油 砂糖	しょうが にんにく 玉ねぎ にんじん ブロッコリー こんにやく もやし コーン	770	27. 5
19 水	ごはん	牛乳	ほっけのねぎみそ焼き ブロッコリーのおかかマヨあえ 豚汁	牛乳 ほっけ みそ かつお節 豚肉 厚揚げ	米 ごま油 ノンエッグマヨネーズ じゃがいも	にんにく しょうが 長ねぎ キャベツ もやし ブロッコリー コーン 玉ねぎ にんじん 大根 ごぼう こんにやく	749	33. 3
20 木	ゆで中華麺	牛乳	わかめラーメンスープ のり塩ポテト やみつき塩こうじ和え	牛乳 豚肉 なると わかめ 青のり 青大豆	中華麺 砂糖 米油 じゃがいも ごま油 ごま	メンマ にんじん もやし 長ねぎ 大根 キャベツ にんにく	754	31. 6
21 金	トマトライス	牛乳	トマトライスの ホワイトソースがけ 雪だるまサラダ 豆乳パンナコッタいちごソース	牛乳 ベーコン 鶏肉 白いんげん豆 豆乳 みそ かまぼこ	米 発芽玄米 じゃがいも 米油 米粉 砂糖 でんぶん	トマト にんじん 玉ねぎ しめじ コーン パセリ キャベツ もやし 小松菜 いちご	733	26. 1
25 火	ごはん	牛乳	厚揚げのそぼろあんかけ 切干大根のソース炒め たらのかす汁	牛乳 厚揚げ 鶏肉 大豆 さつま揚げ かつお節 たら みそ	米 米油 砂糖 でんぶん じゃがいも 酒かす	えのきたけ しょうが 切干大根 にんじん さやいんげん もやし 白菜 長ねぎ	748	30. 9
26 水	あつさり ピラフ	牛乳	さけの香草パン粉焼き ブロッコリーのごまサラダ コンソメスープ	ウインナー 牛乳 鮭 ベーコン 白いんげん豆	米 ごま油 ノンエッグマヨネーズ 米パン粉 米油 砂糖 ごま じゃがいも	にんじん 玉ねぎ コーン にんにく バジル パセリ もやし ブロッコリー キャベツ ほうれん草	797	34. 3
27 木	ごはん	牛乳	コーン焼売(2個) 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 ラード でんぶん パン粉 小麦粉 砂糖 春雨 ごま ごま油 米油 じゃがいも	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	801	27. 8
28 金	コッペパン	牛乳	ツナビーンズ ポテトの豆乳チーズ焼き 豆乳クリームチャウダー	牛乳 ツナ 大豆 豆乳シュレッド 鶏肉 白いんげん豆 豆乳 みそ	コッペパン 米油 砂糖 じゃがいも ノンエッグマヨネーズ 米粉	玉ねぎ しょうが にんにく ブロッコリー にんじん 白菜 しめじ トマト	783	32. 1

一食平均エネルギー：768 Kcal

たんぱく質：31. 5 g

脂質：21. 4 g

食塩：2. 4 g

＊感染症の流行や食材の納入状況により急遽献立を変更する場合があります