

学校給食献立表

令和7年 3月分

上越市立浦川原小学校

日	曜	献立名			使用材料名			エネルギー Kcal	たんぱく質 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	ちらしめし	牛乳	【ひなまつりこんだて】 さわらのさいきょうやき あおなとコーンのおひたし もものせっくのすましじる ひなまつりゼリー	あぶらあげ たまご ぎゅうにゅう さわら みそ とうふ わかめ かまぼこ	こめ さとう ゼリー でんぷん	ほししいたけ にんじん れんこん さやいんげん もやし ほうれんそう コーン だいこん えのきたけ ながねぎ	605	28.3	17.3	2.3
4	火	ごはん	牛乳	ギョーザ もやしのしおナムル ジャージャンとうふ	ぎゅうにゅう ぶたにく とりにく あつあげ みそ	こめ こむぎこ でんぷん こめあぶら さとう ごまあぶら ラード	キャベツ たまねぎ いら もやし ほうれんそう メンマ にんじん しょうが にんにく ほししいたけ ながねぎ	625	23.7	18.6	1.8
5	水	うどん	牛乳	ごもくわかめじる みそポテトビーンズ たくあんあえ	ぎゅうにゅう とりにく わかめ だいず みそ かつおぶし	うどん でんぷん じゃがいも こめあぶら さとう	たまねぎ にんじん えのきたけ ながねぎ もやし キャベツ こまつな たくあん ごぼう	605	24.7	13.8	2.3
6	木	ごはん	牛乳	あつあげのおこのみソースやき ごもくいため はるかぶのそぼろじる	ぎゅうにゅう あつあげ あおのり パーコン とりにく	こめ ノイグ マネー さとう こめあぶら でんぷん じゃがいも	にんにく キャベツ もやし ピーマン しょうが たまねぎ にんじん ほししいたけ しらたき かぶ ほうれんそう	579	22.7	18.7	1.9
7	金	ごはん	牛乳	ぶたにくのみそいため わかめあえ けんちんじる	ぎゅうにゅう ぶたにく みそ わかめ とうふ	こめ こめあぶら はるさめ でんぷん じゃがいも ごまあぶら	しょうが にんにく たまねぎ もやし ほうれんそう にんじん だいこん ごぼう ほししいたけ ながねぎ	542	22.7	14.4	2.0
10	月	ごはん	牛乳	ホキのやくみソース いそマヨあえ とんじる	ぎゅうにゅう ホキ のり ぶたにく とうふ みそ	こめ でんぷん こめあぶら さとう ノイグ マネー じゃがいも	ながねぎ しょうが にんじん にんじん こまつな コーン だいこん こんにゃく	614	27.8	21.6	1.8
11	火	ごはん	牛乳	さばのてりやき ごもくまめ キャベツのみそじる	ぎゅうにゅう さば だいず さつまあげ あつあげ みそ	こめ さとう	にんじん ごぼう こんにゃく ほししいたけ たまねぎ えのきたけ キャベツ	620	30.5	21.6	1.9
12	水	ソフトめん	牛乳	ミートソース くきわかめのサラダ	ぎゅうにゅう ぶたにく だいず くきわかめ	ソフトめん こめあぶら さとう こめこのハヤシルウ こめこ	しょうが にんにく にんじん たまねぎ エリンギ トマト キャベツ もやし コーン	652	28.0	16.5	2.0
13	木	さくら ごはん	牛乳	【ふるさとこんだて】 しんかんせんたまごやき とうなのツナマヨあえ にくじゃが	ぎゅうにゅう たまご ツナ ぶたにく あつあげ じゃが	こめ くらまい さとう でんぷん ノイグ マネー こめあぶら じゃがいも	あかしそ キャベツ とうな にんじん たまねぎ しらたき さやいんげん	642	26.1	23.1	2.1
14	金	コッパン	牛乳	とうにゅうチーズハンバーグ ブロッコリーとポテトのサラダ こめコマカロニのトマトスープ いちごジャム	ぎゅうにゅう ぶたにく とりにく とうにゅうチーズ あおだいず ハム	コッパン さとう でんぷ ん じゃがいも こめあぶら こめコマカロニ ラード いちごジャム	たまねぎ ブロッコリー にんにく にんじん しめじ キャベツ トマト パセリ いちご	599	28.0	19.8	2.7
17	月	ごはん	牛乳	【しよくいくのひ・とっとり】 カレーのらっきょうソースがけ ちくわサラダ じゃぶじる	ぎゅうにゅう カレイ ちくわ とりにく とうふ	こめ でんぷん こめあぶら ノイグ マネー さとう ごまあぶら さといも	らっきょう キャベツ ほうれんそう にんじん ごぼう だいこん ながねぎ ほししいたけ しらたき	624	27.1	21.2	1.8
18	火	ごはん	牛乳	ポークカレー ふくじんつけあえ ヨーグルト	ぎゅうにゅう ぶたにく だいず ヨーグルト	こめ こめあぶら じゃがいも カレールウ こめこ ごまあぶら	しょうが にんにく たまねぎ にんじん キャベツ もやし ほうれんそう ふくじんつけ	639	23.5	16.9	2.1
19	水	しゅうぎょうしき きょうしやく 終業式（給食なし）									
21	金	そつぎょうしき きょうしやく 卒業式（給食なし）									

一食平均エネルギー：612kcal

たんぱく質：26.1g

脂質：18.6g

食塩：2.0g

★献立は食材料の入荷状況やO157・ノロウイルス対策のために、変更になる場合があります。