

令和7年 3月分

学 校 給 食 こ ん だ て

〔吉川小〕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	熱や力になるもの	体の調子を整えるもの		
3	月	ちらしずし	牛乳	【ひな祭り献立】 さわらのさいきょうやき アスパラなのツナマヨあえ もものせっくのすましじる	あぶらあげ ギゅうにゅう さわら みそ ツナ とうふ かまぼこ わかめ たまご	こめ さとう ノイグ マネー	ほししいたけ にんじん れんこん キャベツ アスパラな だいこん えのきたけ ながねぎ	617	27.8
4	火	ごはん	牛乳	ちくわのおかかマヨやき きりぼしだいこんのいために なめこのみそしる	ぎゅうにゅう ちくわ かつおぶし あおのり あぶらあげ うちまめ とうふ みそ だいず	こめ ノイグ マネー こめあぶら さとう じゃがいも	きりぼしだいこん にんじん こんにゃく さやいんげん なめこ こまつな ながねぎ	593	22.3
5	水	ごはん	牛乳	ギョーザ もやしのおナムル ジャージャンとうふ	ぎゅうにゅう ぶたにく とりにく だいず あつあげ みそ	こめ ラード こむぎこ でんぱん ごまあぶら ごま こめあぶら さとう	キャベツ たまねぎ にら もやし ほうれんそう にんじん しょうが にんにく ほししいたけ メンマ ながねぎ	635	24.5
6	木	ごはん	牛乳	とりのからあげ ごまずあえ さわにわん	ぎゅうにゅう とりにく ツナ ぶたにく	こめ こめこ でんぱん こめあぶら ごま さとう はるさめ	しょうが もやし ほうれんそう にんじん だいこん えのきたけ ごぼう ながねぎ	665	27.0
7	金	ゆでうどん	牛乳	かきたまじる だいずとごまかなのごまがらめ たくあんあえ	ぎゅうにゅう とりにく たまご かたくちいわし だいず かつおぶし	ゆでうどん でんぱん こめあぶら さつまいも さとう ごま	たまねぎ にんじん えのきたけ ほうれんそう ながねぎ もやし キャベツ こまつな たくあん	649	27.0
10	月	ごはん	牛乳	ぶたにくとあつあげのみそいため あおのりローストポテト もずくのスープ	ぎゅうにゅう ぶたにく あつあげ みそ あおのり もずく とうふ なた	こめ こめあぶら でんぱん じゃがいも ごまあぶら	しょうが にんにく にんじん キャベツ ほうれんそう ながねぎ	596	24.2
11	火	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 ほき のり ぶたにく とうふ みそ	こめ でんぱん さとう こめあぶら じゃがいも ノイグ マネー	ながねぎ しょうが にんじん もやし ほうれんそう コーン だいこん こんにゃく	611	26.5
12	水	コッペパン	牛乳	いちごジャム ハンバーグケチャップソース ブロッコリーとポテトのサラダ マカロニのトマトスープ	ぎゅうにゅう ぶたにく とりにく だいず あおだいず ハム	コッペパン さとう ラード でんぱん じゃがいも こめあぶら マカロニ	いちご 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 トマト水煮 パセリ	563	27.0
13	木	さぐらごはん	牛乳	【ふるさと献立】 しんかんせんたまごやき アスパラなのしおこんがあえ くるまふいりにくじゃが	ぎゅうにゅう たまご こんが ぶたにく あつあげ	こめ くらまい さとう でんぱん ごまあぶら ごま こめあぶら じゃがいも ふ	あかしそ キャベツ アスパラな にんじん たまねぎ しらたき さやいんげん	604	24.4
14	金	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 ごま	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	653	28.0
17	月	ごはん	牛乳	【食育の日・鳥取県】 カレイのらっきょうソースがけ ちくわサラダ じゃがじる	ぎゅうにゅう カレイ ちくわ とりにく とうふ	こめ でんぱん こめあぶら さとう ノイグ マネー ごまあぶら さといも	らっきょう キャベツ こまつな にんじん ごぼう だいこん ほししいたけ しらたき ながねぎ	623	26.0
18	火	むぎごはん	牛乳	【6年生リクエスト献立】 ポークカレー ミニオムレツ ゆかりあえ セレクトデザート (ガトーショコラ、いちごクレープ、みかんゼリー)	ぎゅうにゅう ぶたにく だいず たまご とうにゅう	こめ おおむぎ こめこ こめあぶら じゃがいも カレールウ さとう ごま ココア でんぱん	しょうが にんにく たまねぎ にんじん もやし キャベツ こまつな あかしそ いちご レモン みかん	688	24.4

一食平均エネルギー：625 Kcal

たんぱく質：25.8 g

脂質：19.2 g

食塩：2.0 g

☆献立は、食材料の入荷状況や0157・ノロウイルス対策等のため変更する場合があります。