

令和7年 3月分

学 校 給 食 献 立 表

上越市立東頸中学校

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	ちらしすし	牛乳	【ひなまつり献立】 鰯の西京焼き 青菜とコーンのごまおひたし 桃の節句のすまし汁 ひなまつりゼリー	油揚げ 卵 牛乳 さわら みそ 豆腐 わかめ かまぼこ	米 砂糖 ごま ゼリー でんぶん	干ししいたけ にんじん れんこん さやいんげん ほうれん草 コーン 大根 えのきたけ 長ねぎ もやし	762	33.9	20.6	2.6
4	火	ごはん	牛乳	甘酢餃子 もやしの塩ナムル ジャージャン豆腐	牛乳 豚肉 鶏肉 厚揚げ みそ 大豆	米 小麦粉 でんぶん 米油 砂糖 ごま油 ごま ラード	キャベツ 玉ねぎ にら もやし ほうれん草 にんじん しょうが にんにく 干ししいたけ メンマ 長ねぎ	824	28.2	26.9	2.3
5	水	うどん	牛乳	かきたまわかめ汁 みそポテトビーンズ たくあんあえ	牛乳 鶏肉 わかめ 卵 大豆 みそ かつお節 昆布	うどん でんぶん じゃがいも 米油 砂糖	玉ねぎ にんじん えのきたけ 長ねぎ もやし キャベツ 小松菜 たくあん	751	30.0	15.5	2.6
6	木	麦ごはん	牛乳	エッグカレー 福神漬けあえ ヨーグルト	牛乳 豚肉 うすら卵 大豆 ヨーグルト	米 大麦 米油 じゃがいも カレールウ 米粉 ごま油	しょうが にんにく 玉ねぎ にんじん キャベツ もやし ほうれん草 福神漬け	825	29.0	22.7	2.7
7	金	卒業式（給食なし）									
10	月	ごはん	牛乳	ホキの薬味ソース 磯マヨ和え 豚汁	牛乳 ホキ のり 豚肉 豆腐 みそ	米 でんぶん 米油 砂糖 ノイグ マネース じゃがいも	長ねぎ しょうが にんじん もやし 小松菜 コーン 大根 こんにゃく	750	32.5	24.4	2.1
11	火	ごはん	牛乳	さばのごま照り焼き 五目豆 キャベツのみそ汁	牛乳 さば 大豆 さつま揚げ 厚揚げ みそ	米 砂糖 ごま	にんじん ごぼう こんにゃく 干ししいたけ 玉ねぎ えのきたけ キャベツ	770	36.7	25.4	2.4
12	水	ソフト麺	牛乳	ミートソース 茎わかめのサラダ チーズ	牛乳 豚肉 大豆 茎わかめ チーズ	ソフトめん 米油 砂糖 米粉ハヤシルウ 米粉 ごま	しょうが にんにく にんじん 玉ねぎ エリンギ トマト キャベツ もやし コーン	858	36.5	22.7	2.6
13	木	桜ごはん	牛乳	【ふるさと献立】 新幹線玉子焼き とうなのツナマヨあえ 車麩入り肉じゃが	牛乳 卵 ツナ 豚肉 厚揚げ	米 黒米 砂糖 でんぶん ノイグ マネース 米油 じゃがいも ぶ	赤しそ キャベツ とうな にんじん 玉ねぎ しらだき さやいんげん	783	29.6	25.4	2.6
14	金	コッペパン	牛乳	チーズハンバーグ ブロッコリーとポテトのサラダ マカロニトマトスープ いちごジャム	牛乳 豚肉 鶏肉 チーズ 青大豆 ハム	コッペパン いちごジャム 砂糖 でんぶん じゃがいも 米油 マカロニ ラード	玉ねぎ 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	802	37.9	24.1	3.4
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かけ ちくわサラダ じゃぶ汁	牛乳 カレイ ちくわ 鶏肉 豆腐	米 でんぶん 米油 ノイグ マネース 砂糖 ごま油 里いも	らっきょう キャベツ ほうれん草 にんじん ごぼう 大根 干ししいたけ しらだき 長ねぎ	768	32.5	24.1	2.2
18	火	ごはん	牛乳	厚揚げのごまだれ 五目ビーフン炒め 春かぶのそぼろ汁	牛乳 厚揚げ みそ ベーコン 鶏肉 うすら卵	米 砂糖 ごま 米油 ビーフン じゃがいも でんぶん	にんにく キャベツ もやし ピーマン しょうが 玉ねぎ にんじん 干ししいたけ かぶ ほうれん草	755	28.8	23.3	2.3
19	水	ごはん	牛乳	ししゃもの磯辺揚げ ピリ辛キャベツナあえ 沢煮椀	牛乳 ししゃも 青のり ツナ 豚肉	米 小麦粉 ノイグ マネース 米油 春雨	キャベツ もやし 大根 にんじん えのきたけ ごぼう 長ねぎ	751	29.3	23.4	2.1
21	金	ごはん	牛乳	ホイコーロー ローストチーズポテト もずくと卵のスープ	牛乳 豚肉 チーズ もずく 豆腐 なんと 卵	米 ごま油 砂糖 でんぶん じゃがいも 米油	にんにく キャベツ にんじん 長ねぎ ほうれん草	754	33.9	23.2	2.5

一食平均エネルギー：781kcal

たんぱく質：32.2g

脂質：23.2g

食塩：2.5g

★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。