

令和7年 3月分

学 校 給 食 献 立 表

〔頸城中〕上越市教育委員会

日 曜	献 立 名		使 用 材 料 名			エネルギー	たん白質	脂質	塩分	
	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	Kcal	g	g	g
3	月	ちらしずし 牛乳	【ひな祭り献立】 鰯の西京焼き 3しょくおひたし 桃の節句のすまし汁 お祝いデザート	ハム 牛乳 さわら みそ 豆腐 わかめ かまぼこ 豆乳	米 砂糖 ごま	にんじん コーン さやいんげん もやし 小松菜 大根 えのきたけ 長ねぎ いちご	724	32.7	18.1	2.6
4	火	ごはん 牛乳	豚肉のみそ炒め ごま酢あえ けんちん汁	牛乳 豚肉 みそ ツナ 豆腐	米 米油 春雨 でんぶん ごま 砂糖 じゃがいも ごま油	しょうが にんにく 玉ねぎ もやし 小松菜 にんじん 大根 ごぼう 干ししいたけ 長ねぎ	739	29.7	20.6	2.3
5	水	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 ノエックマヨネーズ じゃがいも	長ねぎ しょうが にんじん キャベツ 小松菜 大根 こんにゃく	742	31.3	23.3	2.2
6	木	ゆでうどん 牛乳	かきたまわかめ汁 みそポテトビーンズ おかかあえ	牛乳 鶏肉 わかめ 卵 大豆 みそ かつお節	ゆでうどん 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	741	29.6	15.4	2.2
10	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 じゃぶ汁	牛乳 カレイ ちくわ 鶏肉 豆腐	米 でんぶん 米油 ノエックマヨネーズ 砂糖 ごま油 りいも	らっきょう キャベツ 小松菜 にんじん ごぼう 大根 干ししいたけ しらたき 長ねぎ	771	32.0	23.6	2.3
11	火	ごはん 牛乳	さばのごま照り焼き ごもくまめ 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	765	35.6	24.2	2.4
12	水	きなこ揚げパン 牛乳	スパゲティーサラダ ポトフ	きな粉 牛乳 ツナ 豚肉 大豆	コッペパン 砂糖 スパゲッティ 米油 ごま じゃがいも	にんじん 小松菜 コーン にんにく 玉ねぎ しめじ キャベツ パセリ	752	32.0	20.5	2.7
13	木	ソフト麺 牛乳	ミートソース 茎わかめのサラダ 角チーズ	牛乳 豚肉 大豆 茎わかめ チーズ	ソフトめん 米油 砂糖 米粉のハヤシルウ 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	845	36.4	22.5	2.7
14	金	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 ノエックマヨネーズ 米油 じゃがいも ふ	赤しそ キャベツ とうな にんじん 玉ねぎ しらたき 葉ねぎ	803	29.4	24.8	2.5
17	月	麦ごはん 牛乳	ポークカレー 福神漬けあえ ヨーグルト	牛乳 豚肉 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 小松菜 福神漬	778	27.7	19.1	2.5
18	火	ごはん 牛乳	厚揚げのごまみそだれ 切り昆布のオイスターソース炒め うずら卵入りかぶのそぼろ煮	牛乳 厚揚げ みそ 昆布 さつま揚げ 鶏肉 うずら卵	米 砂糖 ごま 米油 じゃがいも でんぶん	メンマ もやし にんじん しょうが にんにく 玉ねぎ 干ししいたけ かぶ さやいんげん	747	27.4	22.3	2.3
19	水	ごはん 牛乳	ギョーザ 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	米 小麦粉 でんぶん ごま油 ごま 米油 砂糖 ラード	キャベツ 玉ねぎ にら しょうが もやし 小松菜 にんじん にんにく 干ししいたけ メンマ 長ねぎ	766	28.6	23.3	1.9
21	金	ごはん 牛乳	ししゃもの磯辺揚げ ピリ辛キャベツナあえ お豆と野菜の和風ポトフ	牛乳 ししゃも 青のり ツナ 鶏肉 厚揚げ 大豆 昆布	米 小麦粉 ノエックマヨネーズ 米油 じゃがいも ごま油	キャベツ もやし にんじん 玉ねぎ しめじ 葉ねぎ	752	31.0	24.5	2.0
24	月	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 長ねぎ にんじん	745	32.7	21.8	2.5

一食平均エネルギー：762 Kcal

たんぱく質：31.2 g

脂質：21.7 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。

にち こんだて
 14日 ふるさと献立
 こんねんどほくりくしんかんせんかいぎょう しゅうねん きねん にち しんかんせん い とくべつ や
 今年度北陸新幹線開業10周年になります。それを記念して、14日は新幹線のイラスト入りの特別なたまご焼き
 とうじょう ふくさい じょうえつやさい とうな くるまふ はい たの
 が登場します。副菜には、上越野菜の冬菜と車麩が入ります。お楽しみに！