

令和7年 3月分

学 校 給 食 献 立

〔吉川中〕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】 鯖の西京焼き アスパラ菜のツナマヨあえ 桃の節句のすまし汁	油揚げ 卵 牛乳 さわら みそ ツナ 豆腐 わかめ かまぼこ	米 砂糖 でんぷん なたね油 ノイッゲマヨネーズ	干しいたけ にんじん れんこん さやいんげん キャベツ アスパラ菜 大根 えのきたけ 長ねぎ	791	35.4
4	火	ごはん	牛乳	手作り玉子焼き 切干大根の炒め煮 じゃがいもとわかめのみそ汁	牛乳 ツナ チーズ 卵 さつま揚げ 打ち豆 油揚げ わかめ みそ 大豆	米 米油 砂糖 じゃがいも	玉ねぎ ほうれん草 切干大根 にんじん こんにゃく さやいんげん 大根 長ねぎ	768	30.3
5	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 大豆 厚揚げ みそ	米 ラード 小麦粉 大豆油 でんぷん ごま油 ごま 米油 砂糖	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 干し椎茸 メンマ 長ねぎ	787	29.4
6	木	ごはん	牛乳	【3年生のリクエスト献立】 とりの唐揚げ こんにゃくと海藻のサラダ なめこのみそ汁 焼きプリン	牛乳 鶏肉 わかめ 豆腐 みそ 卵	米 米粉 でんぷん 米油 ごま油 砂糖 ごま じゃがいも グラニュー糖 砂糖	しょうが キャベツ にんじん サラダこんにゃく なめこ 小松菜 長ねぎ	876	31.6
10	月	ごはん	牛乳	豚肉と厚揚げのみそ炒め 青のりローストポテト もずくと卵のスープ	牛乳 豚肉 厚揚げ みそ 青のり もずく 豆腐 なると 卵	米 米油 でんぷん じゃがいも ごま油	しょうが にんにく にんじん 玉ねぎ キャベツ ほうれん草 長ねぎ	763	29.5
11	火	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 でんぷん 米油 砂糖 ノイッゲマヨネーズ 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	767	31.9
12	水	コッペパン	牛乳	いちごジャム チーズハンバーグ ブロッコリーとポテトのサラダ マカロニのトマトスープ	牛乳 豚肉 鶏肉 大豆 チーズ 青大豆 ハム	コッペパン いちごジャム 砂糖 ラード でんぷん じゃがいも 米油 マカロニ	いちご 玉ねぎ ブロッコリー にんにく にんじん しめじ キャベツ トマト水煮 パセリ	746	34.8
13	木	桜ごはん	牛乳	【ふるさと献立】 新幹線玉子焼き アスパラ菜の塩昆布和え 車麩入り肉じゃが	牛乳 卵 塩昆布 豚肉 厚揚げ	米 黒米 砂糖 でんぷん ごま油 ごま 米油 じゃがいも ふ	赤しそ キャベツ アスパラ菜 にんじん 玉ねぎ しらたき さやいんげん	742	28.3
14	金	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 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 トマト水煮 キャベツ もやし コーン	846	36.4
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 でんぷん 米油 ノイッゲマヨネーズ 砂糖 ごま油 里いも	らっきょう キャベツ 小松菜 にんじん ごぼう 大根 干しいたけ しらたき 長ねぎ	799	32.1
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ばろ汁	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 でんぷん	メンマ もやし にんじん しょうが にんにく 玉ねぎ 干しいたけ かぶ かぶの葉	782	29.0
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 米粉 小麦粉 ノイッゲマヨネーズ 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	763	28.7
21	金	麦ごはん	牛乳	ポークカレー ごま酢あえ ヨーグルト	牛乳 豚肉 大豆 ツナ ヨーグルト	米 大麦 米油 じゃがいも カレールウ 米粉 ごま 砂糖	しょうが にんにく 玉ねぎ にんじん もやし ほうれん草	850	31.0

一食平均エネルギー：791 Kcal

たんぱく質：31.4 g

脂質：23.5 g

食塩：2.4 g

☆献立は、食材料の入荷状況やO157・ノロウイルス対策等のため変更する場合があります。