

令和7年 3月分

学 校 給 食 献 立 表

〔板倉中学校〕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	
		主食	飲み物	おかず	血や肉になるもの(1・2群)	熱や力になるもの(5・6群)	体の調子を整えるもの(3・4群)	Kcal	g
3	月	五目 ちらしずし	牛乳	【ひなまつり献立】 さわらのみそマヨネーズ焼き 青菜とコーンのごまおひたし 桃の節句のすまし汁	ひじき 油揚げ 牛乳 さわら みそ 豆腐 かまぼこ わかめ	米 砂糖 ノンエッグマヨネーズ 米粉 ごま ごま油	干しいたけ にんじん れんこん さやいんげん しょうが もやし ほうれん草 コーン 大根 えのきたけ 玉ねぎ	757	33.0
4	火	玄米ごはん	発酵乳 マスカット味	セルフのカツカレー とんかつ 茎わかめのじゃこサラダ	発酵乳 大豆 豚肉 茎わかめ ちりめんじゃこ	米 発芽玄米 米油 じゃがいも カレールウ 米粉 ノンエッグマヨネーズ 米パン粉 ごま油	マスカット果汁 しょうが にんにく えのきたけ 玉ねぎ にんじん キャベツ もやし	787	28.1
5	水	ごはん	牛乳	手作りもち米しゅうまい(2個) もやしの塩ナムル ジャージャン豆腐	牛乳 豚肉 豆腐 ひじき 厚揚げ みそ	米 でんぶん 米パン粉 砂糖 ごま油 もち米 ごま 米油	玉ねぎ しょうが もやし ほうれん草 にんじん にんにく 干しいたけ 小松菜	814	33.5
6	木	ゆでうどん	牛乳	発酵ごまみそ豆乳うどんスープ 大豆とポテトの甘みそがらめ たくあんあえ	牛乳 豚肉 豆乳 みそ 大豆 かつお節	ゆでうどん 米油 ねりごま ごま 酒かす じゃがいも 砂糖 ごま油	しょうが にんじん 玉ねぎ キャベツ 長ねぎ もやし 小松菜 たくあん	799	30.9
7	金	コッペパン	牛乳	いちごジャム ハンバーグの ごまケチャップソース ブロッコリーとポテトのサラダ 米粉パスタのトマトスープ	牛乳 豚肉 鶏肉 ツナ ウインナー みそ	コッペパン いちごジャム 砂糖 ラード でんぶん ごま じゃがいも 米油 米粉マカロニ	いちご 玉ねぎ ブロッコリー コーン にんにく にんじん しめじ キャベツ トマト水煮 パセリ	766	31.3
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 ノンエッグマヨネーズ 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 干しいたけ しらたき 長ねぎ	779	31.9
11	火	ごはん	牛乳	【3年生のリクエスト】 鶏肉のヘルシーから揚げ おからポテトサラダ もずくのみそ汁 いちごクレープ	牛乳 鶏肉 おから ツナ もずく 豆腐 大豆 みそ 豆乳	米 ごま油 でんぶん 米粉 じゃがいも ノンエッグマヨネーズ 砂糖 米油	しょうが にんにく ほうれん草 コーン にんじん もやし えのきたけ いちご レモン	836	30.5
13	木	ソフト麺	牛乳	ミートソース わかめのサラダ	牛乳 豚肉 大豆 わかめ	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 トマト水煮 切干大根 キャベツ コーン	820	35.0
14	金	桜ごはん	牛乳	【ふるさと献立】 新幹線玉子焼き とうなのおかかマヨ和え 肉じゃが	牛乳 卵 かつお節 豚肉 厚揚げ	米 黒米 砂糖 でんぶん ノンエッグマヨネーズ 米油 じゃがいも	赤しそ キャベツ 冬菜 にんじん もやし 玉ねぎ しらたき さやいんげん	759	29.0
17	月	ごはん	牛乳	厚揚げのごまみそだれ いそ和え 豚汁	牛乳 厚揚げ みそ 青大豆 のり 豚肉 油揚げ 大豆	米 砂糖 ごま じゃがいも ごま油	にんじん もやし ほうれん草 大根 玉ねぎ こんにゃく	757	30.7
18	火	ごはん	牛乳	さばの味噌煮 ごま酢あえ けんちん汁	牛乳 さば みそ ちくわ 厚揚げ	米 砂糖 ごま じゃがいも ごま油	大根 しょうが もやし ほうれん草 にんじん ごぼう えのきたけ 長ねぎ	768	32.6
19	水	ごはん	牛乳	セルフのツナビビンバ (ツナそぼろ ナムル) 塩こうじスープ 米粉ココア蒸しパン甘酒風味	牛乳 ツナ 大豆 ウインナー 豆乳	米 米油 砂糖 ごま ごま油 じゃがいも 米粉 甘酒 ココア	にんにく しょうが 玉ねぎ 切干大根 にんじん ほうれん草 もやし えのきたけ キャベツ 小松菜	808	27.4

一食平均エネルギー：788 Kcal

たんぱく質：31.2 g

脂質：22.3 g

食塩：2.4 g

☆献立は、食材量の入荷状況や0157・ノロウィルス対策などのため変更する場合があります。