

令和7年 4月分

## 学 校 給 食 献 立 表

〔牧中学校〕上越市教育委員会

| 日 曜 | 献 立 名 |                         |                                               | 使 用 材 料 名                             |                                      |                                                                         | エネルギー<br>Kcal | たん白質<br>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                                                              |               |           |
| 9   | 水     | ごはん<br>牛乳               | だし巻きたまご<br>のりマヨあえ<br>じゃがいものそぼろ煮               | 牛乳 卵 のり 豚肉<br>厚揚げ                     | 米 ノンエッグマヨネーズ<br>じゃがいも 米油<br>砂糖 でんぷん  | キャベツ こまつな にんじん<br>とうもろこし たまねぎ しらたき<br>さやいんげん                            | 740           | 30.1      |
| 10  | 木     | ごはん<br>牛乳               | 鮭のみそマヨ焼き<br>とうなのしょうゆフレンチ<br>わかめのみそ汁           | 牛乳 さけ みそ わかめ<br>大豆                    | 米 マヨネーズ 米油<br>じゃがいも                  | もやし とうな にんじん<br>だいこん 長ねぎ                                                | 685           | 31.3      |
| 11  | 金     | ごはん<br>牛乳               | チキンカレー<br>ツナサラダ<br>お祝いいちごゼリー                  | 牛乳 鶏肉 ツナ 豆乳                           | 米 じゃがいも 米油<br>小麦粉 植物油<br>オリーブ油 カレールウ | たまねぎ にんじん にんにく<br>しょうが りんご キャベツ<br>ほうれん草 いちご                            | 778           | 23.9      |
| 14  | 月     | ごはん<br>牛乳               | 鯖のみそ煮<br>ゆかりキャベツ<br>いなか汁                      | 牛乳 さば みそ 豆腐                           | 米 砂糖 でんぷん                            | しょうが キャベツ かぶ にんじん<br>赤しそ だいこん なめこ ごぼう<br>長ねぎ こんにゃく                      | 721           | 25.4      |
| 15  | 火     | ごはん<br>牛乳               | 【ふるさと献立】<br>豚肉のしょうがみそ炒め<br>のりずあえ<br>お堀の花のっぺい汁 | 牛乳 豚肉 みそ のり<br>厚揚げ ちくわ                | 米 米油 砂糖 ごま油<br>でんぷん                  | たまねぎ にんじん にら しょうが<br>ほうれん草 もやし とうもろこし<br>だいこん れんこん たけのこ<br>こんにゃく さやえんどう | 739           | 31.2      |
| 16  | 水     | 中華麺<br>牛乳               | 味噌ラーメンスープ<br>肉シューマイ<br>切干大根のナムル               | 牛乳 豚肉 なると みそ<br>鶏肉                    | 中華麺 米油 小麦粉<br>ごま油                    | たまねぎ もやし にんじん 長ねぎ<br>にんにく しょうが メンマ<br>とうもろこし 玉ねぎ キャベツ<br>★切干大根          | 811           | 35.4      |
| 17  | 木     | ごはん<br>牛乳               | 鯖のごまケチャップソース<br>昆布あえ<br>春にらのかき玉スープ            | 牛乳 さわら 昆布<br>豆腐 卵                     | 米 でんぷん 米油 砂糖<br>ごま ごま油               | キャベツ もやし にんじん<br>たまねぎ えのきたけ にら                                          | 761           | 32.4      |
| 18  | 金     | 黒糖<br>コッペパン<br>牛乳       | ポテトカップのかぼちゃグラタン<br>春野菜のサラダ<br>白いんげん豆のポタージュ    | 牛乳 おから ハム 鶏肉<br>白いんげん豆 豆乳             | コッペパン 黒砂糖<br>じゃがいも 米粉<br>砂糖 米油       | かぼちゃ かぶ キャベツ<br>にんじん たまねぎ<br>とうもろこし                                     | 868           | 30.0      |
| 21  | 月     | ごはん<br>牛乳               | 厚揚げのカレーそぼろ丼<br>大根のみそ汁<br>ヨーグルト                | 牛乳 豚肉 厚揚げ 大豆<br>みそ わかめ ヨーグルト          | 米 米油 カレールウ                           | たまねぎ にんじん しょうが<br>にんにく さやいんげん だいこん<br>もやし えのきたけ                         | 727           | 29.8      |
| 22  | 火     | ごはん<br>牛乳               | ししゃものマヨネーズ焼き<br>茎わかめのきんぴら<br>じゃがいものみそ汁        | 牛乳 子持ちししゃも<br>茎わかめ さつま揚げ<br>厚揚げ みそ 大豆 | 米 ノンエッグマヨネーズ<br>米油 砂糖 ごま油<br>じゃがいも   | にんじん メンマ さやいんげん<br>えのきたけ たまねぎ                                           | 719           | 29.9      |
| 23  | 水     | ソフト麺<br>牛乳              | ビーンズミートソース<br>こんにゃくサラダ                        | 牛乳 豚肉 大豆                              | ソフト麺 オリーブ油<br>砂糖 米粉 米油               | 玉ねぎ にんじん エリンギ<br>にんにく しょうが トマト もやし<br>キャベツ とうもろこし こんにゃく                 | 791           | 34.7      |
| 24  | 木     | ごはん<br>牛乳               | 【減塩の日献立】<br>いかの香味焼き<br>もやしの中華サラダ<br>マーボーポテト   | 牛乳 いか 豚肉<br>厚揚げ みそ                    | 米 砂糖 ごま油 ごま<br>じゃがいも 米油<br>でんぷん      | しょうが にんにく 長ねぎ もやし<br>キャベツ きゅうり にんじん<br>たまねぎ さやいんげん                      | 734           | 34.6      |
| 25  | 金     | 米粉の<br>アップル<br>パン<br>牛乳 | チーズオムレツ<br>ポテトサラダ<br>春キャベツと鶏だんごのスープ           | 牛乳 卵 チーズ 鶏肉                           | 米粉パン 砂糖<br>じゃがいも<br>ノンエッグマヨネーズ       | りんご にんじん ブロッコリー<br>とうもろこし キャベツ たまねぎ<br>長ねぎ たけのこ                         | 798           | 32.4      |
| 28  | 月     | ごはん<br>牛乳               | 白身魚の薬味ソース<br>パンサンスー<br>中華風コーンスープ              | 牛乳 メルルルーサ<br>ハム 卵                     | 米 でんぷん 米油 砂糖<br>春雨 ごま ごま油            | 長ねぎ しょうが にんにく キャベツ<br>きゅうり 玉ねぎ えのきたけ<br>とうもろこし ほうれん草                    | 738           | 30.7      |
| 30  | 水     | ごはん<br>牛乳               | ハンバーグのおろしソースがけ<br>大豆サラダ<br>かぶのみそ汁             | 牛乳 鶏肉 豚肉 大豆<br>豆腐 みそ                  | 米 砂糖 米油<br>じゃがいも ラード                 | 玉ねぎ だいこん キャベツ<br>にんじん ほうれん草 かぶ<br>たまねぎ                                  | 678           | 26.4      |

一食平均エネルギー:753 Kcal

たんぱく質:30.5 g

脂質:21.7 g

食塩:2.6 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。・★の食材は牧区でとれた野菜です。

## 【減塩の日献立】

今年度から、月に一度「減塩の日献立」が登場します。

「減塩の日献立」は、給食をとおして生活習慣病の予防となる「減塩」のための食事や調理の工夫について、適切な塩分量で調理された給食を食べて学ぶ日です。

上越市では、塩のとりすぎによる病気の増加が健康課題となっていて、子どもの頃から適した塩分量の味付けに慣れることがとても大切です。「減塩の日」には、家庭でも減塩について意識してみましょう！

上越市食育推進キャラクター  
「もぐもぐジョッピー」