

令和7年 4月分

学 校 給 食 献 立 表

〔中郷中〕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
		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
8	火	ごはん	牛乳	セルフの焼き肉丼 とうなのツナあえ もずくのみそ汁	牛乳 豚肉 ツナ 厚揚げ もずく みそ 大豆	米 米油 春雨 砂糖 でんぱん じゃがいも	しょうが にんにく にんじん 玉ねぎ ビーマン 冬菜 コーン もやし 長ねぎ	752	31.8
9	水	ごはん	牛乳	【入学・進級お祝い献立】 鶏肉の塩からあげ 切り干しパンサンスー わかめと玉ねぎのみそ汁 お祝いデザート	牛乳 鶏肉 油揚げ わかめ みそ 豆乳	米 砂糖 米粉 でんぱん 米油 ごま油 じゃがいも	しょうが にんにく もやし ほうれん草 にんじん 切干大根 玉ねぎ えのきたけ いちご	837	28.5
10	木	麦ごはん	発酵乳	ポークエッグカレー かみかみごまサラダ	発酵乳 豚肉 うずら卵 大豆 青大豆	米 大麦 砂糖 米油 じゃがいも 米粉カレールウ 米粉 ごま	しょうが にんにく 玉ねぎ にんじん 切干大根 コーン キャベツ	783	26.7
11	金	わかめごはん	牛乳	【お花見・ふるさと献立】 厚揚げの甘酒みそ焼き のり酢あえ 米団子入りお花見のっぺい汁	わかめ 牛乳 厚揚げ みそ ツナ のり かまぼこ	米 水あめ 甘酒 じゃがいも 米団子 でんぱん	もやし 小松菜 にんじん 大根 干しいたけ こんにゃく たけのこ水煮	753	27.1
14	月	ごはん	牛乳	ツナとキャベツの味噌炒め 青のりフレンチポテト 中華風五目卵スープ	牛乳 厚揚げ ツナ みそ 青のり なた 卵	米 米油 じゃがいも でんぱん ごま油	にんじん 玉ねぎ キャベツ しめじ メンマ 小松菜 もやし 長ねぎ	768	28.1
15	火	ごはん	牛乳	さめの竜田揚げ ひじきと大豆の炒り煮 春野菜みそ汁	牛乳 さめ 大豆 ひじき さつま揚げ 厚揚げ みそ	米 米粉 でんぱん 米油 砂糖 じゃがいも	しょうが にんじん こんにゃく かぶ かぶの葉 キャベツ	825	33.2
16	水	アップル 米粉パン	牛乳	オムレツ フレンチ米粉マカロニサラダ 春色豆乳クリームスープ	牛乳 卵 鶏肉 白いんげん豆 豆乳	こめ粉パン でんぱん 砂糖 米粉マカロニ 米油 じゃがいも 米粉	りんご にんじん キャベツ コーン 玉ねぎ かぶ かぶの葉	817	34.9
17	木	ゆで中華麺	牛乳	しょうゆラーメンスープ コーン焼売 わかめとみかんのさっぱりあえ	牛乳 豚肉 なた たら 豆腐 わかめ	中華麺 砂糖 米油 ラード でんぱん パン粉 小麦粉	しょうが メンマ にんじん 玉ねぎ もやし 長ねぎ コーン キャベツ きゅうり みかん缶	770	32.5
18	金	ごはん	牛乳	ししゃものりマヨ焼き 昆布あえ 肉じゃが	牛乳 ししゃも 青のり 昆布 豚肉 厚揚げ	米 ノエッグマヨネーズ じゃがいも 米油 砂糖	もやし にんじん 小松菜 玉ねぎ しらたき さやいんげん	764	32.2
21	月	ごはん	牛乳	【減塩の日献立】 さばのソース焼き ごま酢あえ 打ち豆入りけんちん汁	牛乳 さば 打ち豆 厚揚げ	米 砂糖 米粉 ごま ごま油	しょうが もやし 小松菜 にんじん ごぼう 大根 しめじ こんにゃく 長ねぎ	764	33.3
22	火	ごはん	牛乳	ハンバーグケチャップソースかけ とう菜と米粉マカロニのソテー 塩こうじポトフ	牛乳 豚肉 鶏肉 だいず ツナ ウインナー	米 ラード 米粉マカロニ 米油 じゃがいも	玉ねぎ 冬菜 キャベツ にんじん 大根 ブロッコリー	774	27.6
23	水	ごはん	牛乳	たらと高野豆腐の揚げ煮 もやしとかまぼこのおひたし じゃがいものみそ汁	牛乳 高野豆腐 かまぼこ 油揚げ みそ たら	米 でんぱん 米粉 米油 砂糖 じゃがいも	長ねぎ ほうれん草 にんじん もやし 玉ねぎ キャベツ	774	27.5
24	木	ソフト麺	牛乳	和風汁 カレーポテトビーンズ ゆかりあえ	牛乳 鶏肉 油揚げ 大豆	ソフトめん じゃがいも でんぱん 米油 砂糖	ごぼう にんじん 玉ねぎ えのきたけ ほうれん草 キャベツ きゅうり もやし 赤しそ	755	34.4
25	金	ごはん	牛乳	セルフのツナたまごそばろ丼 もやしの風味和え 沢煮椀	牛乳 卵 ツナ 大豆 豚肉	米 米油 でんぱん 砂糖 ごま油	冬菜 もやし ほうれん草 にんじん えのきたけ ごぼう 大根 干しいたけ しらたき 長ねぎ	766	32.3
28	月	ごはん	牛乳	いわしのカリカリ焼き 春雨サラダ 豆腐の中華煮	牛乳 いわし 豚肉 豆腐	米 砂糖 じゃがいも 玄米粉 米パン粉 春雨 ごま油 米油 でんぱん	しょうが もやし にんじん ほうれん草 にんにく 玉ねぎ メンマ 干しいたけ チンゲンサイ	779	30.8
29	火	昭和の日							
30	水	ごはん	牛乳	厚焼きたまご 茎わかめのきんぴら とり団子のごまみそ汁	牛乳 卵 茎わかめ さつま揚げ 鶏肉 豚肉 みそ	米 砂糖 でんぱん 大豆油 じゃがいも 米油 ねりごま ごま なたね油	にんじん ごぼう 玉ねぎ 大根 しょうが にんにく 小松菜	784	28.6

一食平均エネルギー:779 Kcal たんぱく質:30.6 g 脂質:21.8 g 食塩:2.4 g

☆献立は、食材量の入荷状況やO157・ノロウィルス対策などのため変更する場合があります。