

令和8年 3月分

学校給食献立表

[牧小学校]上越市教育委員会

日	曜	献立名			使用材料名			エネルギー 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		
2	月	ごはん	牛乳	【減塩の日献立】 あおさいりししゃもフライ ゆかりあえ ぶたじゃがなんばんに	牛乳 子持ちししゃも 豚肉 みそ	米 パン粉 あおさ 米油 じゃがいも 砂糖	キャベツ もやし きゅうり ゆかりこ にんじん たまねぎ ごぼう しらたき さやいんげん	617	22.0
3	火	ごはん	のむ ヨーグルト	とりにくのこうみやき ポテトサラダ ABCスープ	ヨーグルト 鶏肉 ウインナー	米 砂糖 ごま油 じゃがいも ノンエッグマヨネーズ マカロニ	にんにく しょうが こねぎ にんじん きゅうり とうもろこし キャベツ 玉ねぎ	626	22.2
4	水	ごはん	牛乳	さわらのごまみそやき こんがあえ しおこうじポトフ	牛乳 さわら みそ 昆布 ウインナー	米 砂糖 ごま じゃがいも	しょうが キャベツ きゅうり にんじん だいこん たまねぎ しめじ こまつな	597	26.7
5	木	ごはん	牛乳	カレーライス ツナサラダ	牛乳 豚肉 ツナ	米 じゃがいも 米油 小麦粉 植物油	たまねぎ にんじん りんご キャベツ きゅうり とうもろこし	614	22.0
6	金	ごはん	牛乳	とうふハンバーグごまだれかけ のりマヨあえ はくさいのみそしる	牛乳 鶏肉 豆腐 のり 油揚げ みそ	米 砂糖 ごま でんぱん ノンエッグマヨネーズ じゃがいも	たまねぎ キャベツ もやし にんじん はくさい 長ねぎ	603	22.4
9	月	ごはん	牛乳	セルフのやきにくどん アスパラなのいそあえ あつあげのみそしる	牛乳 豚肉 のり 厚揚げ みそ 大豆	米 米油 砂糖 ごま油 でんぱん	にんにく たまねぎ しらたき ピーマン ★アスパラ菜 もやし にんじん はくさい えのきたけ 長ねぎ	606	26.3
10	火	ごはん	牛乳	さばのソースに れんこんのごまネーズサラダ けんちんじる	牛乳 さば 豆腐	米 砂糖 でんぱん ノンエッグマヨネーズ ごま じゃがいも ごま油	しょうが キャベツ れんこん にんじん とうもろこし だいこん ごぼう 長ねぎ こんにゃく	660	26.4
11	水	ソフトめん	牛乳	【ふるさと献立】 とうにゅうキムチスープ めぎすのからあげ アスパラなのいそあえ	牛乳 油揚げ みそ 豆乳 めぎす 卵	ソフト麺 ごま 米粉 米油 砂糖	はくさい もやし にんじん えのきたけ 長ねぎ キムチ ★アスパラ菜 キャベツ	654	29.2
12	木	ごはん	牛乳	やさしいシューマイ パンサンデー マーボーあつあげ	牛乳 鶏肉 豚肉 厚揚げ みそ	米 小麦粉 春雨 砂糖 ごま油 米油 でんぱん	とうもろこし にんじん たまねぎ ほうれんそう もやし きゅうり きくらげ 長ねぎ しょうが にんにく たけのこ ★干しいたけ	646	25.3
13	金	コッペパン	牛乳	ブルーベリージャム しろみざかなの コーンフ레이크やき ひじきマリネ とうにゅうのクリームシチュー	牛乳 メルルーサ ヨーグルト ひじき ベーコン 白いんげん豆 豆乳	パン ブルーベリージャム コーンフ레이크 砂糖 米油 じゃがいも 米粉	にんにく キャベツ きゅうり にんじん たまねぎ しめじ ブロッコリー とうもろこし	596	27.4
16	月	ごはん	牛乳	ごもくあつやきたまご くきわかめのいためもの いもだんごじる	牛乳 卵 鶏肉 もずく 茎わかめ ちくわ 油揚げ	米 砂糖 米油 ごま油 いももち	にんじん たけのこ ごぼう こんにゃく はくさい しめじ 長ねぎ	595	21.9
17	火	ごはん	牛乳	【食育の日献立】 日本一周味めぐり～北海道～ さけのちゃんちゃんやき だいちのサラダ じゃがいものみそしる	牛乳 さけ みそ 大豆 厚揚げ わかめ	米 バター 砂糖 米油 じゃがいも	にんじん 玉ねぎ キャベツ ピーマン ほうれん草 とうもろこし だいこん 長ねぎ	645	33.5
18	水	ごはん	牛乳	はくさいのうまにどんぶり きりぼしだいこんのサラダ ゆきしたにんじんの カップケーキ	牛乳 豚肉 かまぼこ うずら卵 豆乳	米 米油 砂糖 でんぱん 小麦粉 バター	はくさい たまねぎ にんじん こまつな たけのこ しらたき きくらげ 切干大根 ほうれん草 もやし にんじん レモン	685	22.0
19	木	ごはん	牛乳	いかのからあげ たくあんあえ こんさいのごまじる	牛乳 いか 豆腐 油揚げ みそ	米 でんぱん 小麦粉 米油 さといも ごま	しょうが キャベツ もやし きゅうり たくあん だいこん にんじん 長ねぎ こんにゃく	628	26.8
23	月	ごはん	牛乳	【卒業お祝い】 ビーンズキーマカレー キャベツのサラダ クレープ	牛乳 豚肉 大豆	米 じゃがいも 米油 小麦粉 植物油 砂糖 クレープ	たまねぎ にんじん しょうが にんにく トマト キャベツ きゅうり とうもろこし	757	25.8

一食平均エネルギー:635 Kcal

たんぱく質:25.3 g

脂質:19.3 g

食塩:2.1 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。