

令和8年 3月分 学校給食こんだて表

〔清里小〕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	麦ごはん	牛乳	セルフのツナビビンバ チゲふうスープ	ぎゅうにゅう ツナ だいす なると あつあげ みそ	こめ おおむぎ こめあぶら さとう ごま ごまあぶら じゃがいも	にんにく しらたき きりほしだいこん にんじん ほうれんそう もやし はくさい えのきたけ キムチ にら しょうが	622	25.2	
3	火	ももいろ ちらしずし	牛乳	【食育の日・ひなまつり】 【卒業お祝い献立】 はながたハンバーグ アスパラなのいそマヨあえ ものせっくのすましじる おいわいクレープ	あぶらあげ たまご ぎゅうにゅう とりにく だいす のり とうふ かまぼこ わかめ とうにゅう ぶたにく	こめ くろまい さとう なたねあぶら でんぶん ロード だいすあぶら ノイグ マネズ こめこ	ほししいたけ にんじん れんこん さやいんげん たまねぎ アスパラな キャベツ だいこん えのきたけ ながねぎ しょうが にんにく トマト いちご	676	22.5	
4	水	ごはん	牛乳	さばのカレーしおこうじやき だいこんのきんぴら とうにゅうごまみそしる	ぎゅうにゅう さば さつまあげ あつあげ だいす みそ とうにゅう	こめ こめあぶら さとう じゃがいも ごま	だいこん にんじん こんにゃく さやいんげん ごぼう はくさい ながねぎ	618	27.5	
5	木	ゆで ちゅうかめん	のむ ヨーグルト (プレーン)	みそラーメン ミニはるまき きりほしパンサンスー	のむヨーグルト ぶたにく みそ	ちゅうかめん さとう こめあぶら はるさめ こむぎこ だいすあぶら こめこ ごまあぶら でんぶん	にんにく しょうが にんじん たまねぎ キャベツ コーン ながねぎ もやし こまつな きりほしだいこん	637	22.4	
6	金	ごはん	牛乳	ししゃものりマヨやき ごまこんぶあえ じゃがいものそぼろに	ぎゅうにゅう ししゃも あおのり こんぶ ぶたにく あつあげ だいす	こめ ノイグ マネズ ごま ごまあぶら こめあぶら じゃがいも さとう でんぶん	キャベツ にんじん ほうれんそう しょうが たまねぎ こんにゃく さやいんげん	619	25.4	
9	月	キャロット ライス	牛乳	キャロットライスの ホワイトソースがけ ひじきのサラダ ココアまめ	ぎゅうにゅう ベーコン とりにく しろいんげんまめ とうにゅう ひじき ツナ いりだいす	こめ おおむぎ じゃがいも こめあぶら こめこ さとう ココア	にんじん たまねぎ しめじ パセリ キャベツ もやし コーン	610	24.6	
10	火	ごはん	牛乳	【ふるさと献立】 さわらのあまざけみそやき アスパラなのツナマヨあえ はるやさいのしおこうじポトフ	ぎゅうにゅう さわら みそ ツナ とりにく	こめ あまざけ ノイグ マネズ じゃがいも	アスパラな コーン もやし にんじん たまねぎ キャベツ かぶ	607	27.7	
11	水	ごはん	牛乳	とりにくのからあげ のりすあえ キャベツのみそしる	ぎゅうにゅう とりにく のり あぶらあげ みそ	こめ でんぶん こめこ こめあぶら じゃがいも	にんにく しょうが もやし ほうれんそう にんじん キャベツ しめじ ながねぎ	613	23.6	
12	木	ごはん	牛乳	ぶたにくとキャベツの ごまみそいため あおのりローストポテト もずくのスープ	ぎゅうにゅう ぶたにく あつあげ みそ あおのり もずく	こめ こめあぶら ごま じゃがいも ごまあぶら	しょうが キャベツ たまねぎ にんじん だいこん ほうれんそう ながねぎ	583	21.6	
13	金	ココア あげパン	牛乳	オムレツ マカロニサラダ はくさいのコンソメスープ	ぎゅうにゅう たまご ウインナー	コッペパン こめあぶら ココア さとう でんぶん だいすあぶら マカロニ じゃがいも なたねあぶら	ブロッコリー キャベツ コーン はくさい にんじん たまねぎ	570	22.1	
16	月	ごはん	牛乳	たらとこうやどうふの あおのりがらめ ゆかりあえ じゃがいもとわかめのみそしる	ぎゅうにゅう とうふ たら とうやどうふ あおのり わかめ みそ だいす	こめ でんぶん こめこ こめあぶら さとう ごま じゃがいも	もやし キャベツ こまつな あかしそ たまねぎ えのきたけ	618	23.3	
17	火	ごはん	牛乳	【減塩の日献立】 やきぎょうざ もやしのナムル ジャージャンどうふ	ぎゅうにゅう ぶたにく とりにく だいす あつあげ みそ	こめ ロード でんぶん こむぎこ だいすあぶら ごまあぶら ごま こめあぶら さとう でんぶん	キャベツ たまねぎ にら しょうが もやし ほうれんそう にんじん にんにく ほししいたけ メンマ ながねぎ	624	24.2	
18	水	麦ごはん	牛乳	ポークカレー 春雨サラダ	ぎゅうにゅう ぶたにく だいす ハム	こめ おおむぎ こめあぶら じゃがいも カレールー こめこ はるさめ さとう ごまあぶら	しょうが にんにく たまねぎ にんじん キャベツ ほうれんそう	609	22.2	
19	木	<b>卒業式</b>								
20	金	<b>春分の日</b>								

一食平均エネルギー：616 Kcal      たんぱく質：24.0 g      脂質：19.9 g      食塩：1.9 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。

◎今月の清里産野菜  
キャベツ