

令和8年 3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 Kcal	たんぱく質 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】 あおさ入りししゃもフライ ゆかりあえ 豚じゃが南蛮煮	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 ゆかり粉 にんじん たまねぎ ごぼう しらたき さやいんげん	764	27.7
3	火	ごはん	飲む 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	747	26.1
4	水	ごはん	牛乳	鯖のごまみそ焼き 昆布あえ 塩麹ポトフ	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	701	30.8
5	木	ごはん	牛乳	【卒業お祝い】 カレーライス ツナサラダ クレープ	牛乳 豚肉 ツナ	米 じゃがいも 米油 小麦粉 植物油 クレープ	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	818	25.8
6	金	給食なし(卒業式)							
9	月	ごはん	牛乳	セルフの焼肉丼 アスパラ菜の磯あえ 厚揚げのみそ汁	牛乳 豚肉 のり 厚揚げ みそ 大豆	米 米油 砂糖 ごま油 でんぷん	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	715	31.0
10	火	ごはん	牛乳	鯖のソース煮 れんこんのごまネーズサラダ けんちん汁	牛乳 さば 豆腐	米 砂糖 でんぷん 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	765	28.4
11	水	ソフトめん	牛乳	【ふるさと献立】 豆乳キムチスープ めぎすの唐揚げ アスパラ菜の彩りあえ	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	822	37.7
12	木	ごはん	牛乳	野菜シューマイ パンサンデー マーボー厚揚げ	牛乳 鶏肉 豚肉 厚揚げ みそ	米 小麦粉 春雨 砂糖 ごま油 米油 でんぷん	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	811	31.2
13	金	コッペパン	牛乳	ブルーベリージャム 白身魚のコーンフ레이크焼き ひじきマリネ 豆乳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	732	33.4
16	月	ごはん	牛乳	五目厚焼きたまご 茎わかめの炒め物 芋だんご汁	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	707	25.0
17	火	ごはん	牛乳	【食育の日献立】 日本一周味めぐり～北海道～ 鮭のちゃんちゃん焼き 大豆のサラダ じゃがいものみそ汁	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	763	39.0
18	水	ごはん	牛乳	白菜のうま煮どんぶり 切干大根のサラダ 雪下にな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 でんぷん 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	809	25.0
19	木	ごはん	牛乳	いかの唐揚げ たくあんあえ 根菜のごま汁	牛乳 いか 豆腐 油揚げ みそ	米 でんぷん 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	741	31.0

一食平均エネルギー:761 Kcal

たんぱく質:30.2 g

脂質:21.6 g

食塩:2.4 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。