

令和8年 4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
9	木	ごはん	牛乳	だしまきたまご のりマヨあえ じゃがいものそぼろに	牛乳 卵 のり 豚肉 厚揚げ	米 砂糖 ノンエッグマヨネーズ じゃがいも 米油 でんぷん	キャベツ こまつな にんじん とうもろこし たまねぎ しらたき さやいんげん	655	25.9
10	金	こくとう コッパン	牛乳	メンチカツ はるやさいのサラダ しろいんげんまめのポターージュ	牛乳 鶏肉 豚肉 ハム 白いんげん豆 豆乳	コッパン 黒砂糖 植物油 米粉 砂糖 米油 オリーブ油	玉ねぎ キャベツ かぶ にんじん とうもろこし	679	28.3
13	月	ごはん	牛乳	チキンカレー ツナサラダ おいわいいちごゼリー	牛乳 鶏肉 ツナ	米 じゃがいも 米油 小麦粉 植物油	たまねぎ にんじん にんにく しょうが りんご キャベツ ほうれん草 いちご	660	21.0
14	火	ごはん	牛乳	さわらのごまケチャップソース こんぶあえ はるにらのかきたまスープ	牛乳 さわら 昆布 豆腐 卵	米 でんぷん 米油 砂糖 ごま ごま油	キャベツ もやし にんじん たまねぎ えのきたけ にら	645	27.8
15	水	ちゅうかめん	牛乳	みそラーメンスープ にくしゅうまい きりぼしだいこんのナムル	牛乳 豚肉 なたと みそ 鶏肉	中華麺 米油 小麦粉 ごま油	たまねぎ もやし にんじん 長ねぎ にんにく しょうが メンマ とうもろこし キャベツ ★切干大根	637	27.3
16	木	ごはん	牛乳	ハンバーグのおろしソースがけ だいちサラダ かぶのみそしる	牛乳 鶏肉 豚肉 大豆 豆腐 みそ	米 砂糖 米油 じゃがいも	玉ねぎ だいこん キャベツ にんじん ほうれん草 かぶ	583	23.6
17	金	ごはん	牛乳	【食育の日献立】 ～みんなでたのしくたべよう～ さばのみそに ゆかりキャベツ さわにわん	牛乳 さば みそ 豚肉	米 砂糖 でんぷん	しょうが キャベツ かぶ にんじん ゆかり粉 だいこん ごぼう しらたき ★干しいたけ たけのこ さやえんどう	640	25.0
20	月	ごはん	牛乳	しろみざかなのやくみソース パンサンスー ちゅうかふうコーンスープ	牛乳 メルルーサ ハム 卵	米 でんぷん 米油 砂糖 春雨 ごま ごま油	長ねぎ しょうが にんにく キャベツ きゅうり きくらげ 玉ねぎ えのきたけ とうもろこし ほうれん草	613	26.3
21	火	ごはん	牛乳	【ふるさと献立】 ぶたにくのしょうがみそいため のりずあえ おぼろのはなのっぺいじる	牛乳 豚肉 みそ のり 厚揚げ ちくわ	米 米油 砂糖 ごま油 でんぷん	たまねぎ にんじん にら しょうが ほうれん草 もやし とうもろこし だいこん れんこん たけのこ こんにゃく さやえんどう	636	26.7
22	水	ソフトめん	牛乳	ビーンズミートソース こんにゃくサラダ	牛乳 豚肉 大豆	ソフト麺 オリーブ油 砂糖 米粉 米油	玉ねぎ にんじん エリンギ にんにく しょうが トマト もやし キャベツ とうもろこし こんにゃく	643	28.7
23	木	ごはん	牛乳	さけのみそマヨやき しょうゆフレンチ わかめのみそしる	牛乳 さけ みそ わかめ 大豆	米 ノンエッグマヨネーズ 米油 じゃがいも	もやし 小松菜 にんじん だいこん 長ねぎ	573	27.1
24	金	こめこの アップル パン	牛乳	オムレツ ポテトサラダ はるキャベツとりだんごのスープ	牛乳 卵 鶏肉	米粉パン 砂糖 じゃがいも ノンエッグマヨネーズ	りんご にんじん ブロッコリー とうもろこし キャベツ たまねぎ 長ねぎ たけのこ	646	26.3
27	月	ごはん	牛乳	あつあげのカレーそぼろどん だいこんのみそしる ヨーグルト	牛乳 豚肉 厚揚げ 大豆 みそ わかめ ヨーグルト	米 米油 小麦粉 植物油	たまねぎ にんじん しょうが にんにく さやいんげん だいこん もやし えのきたけ	623	26.3
28	火	ごはん	牛乳	【減塩の日献立】 いかのこうみやき もやしのちゅうかサラダ マーボーポテト	牛乳 いか 豚肉 厚揚げ みそ	米 砂糖 ごま油 ごま じゃがいも 米油 でんぷん	しょうが にんにく 長ねぎ もやし キャベツ きゅうり にんじん たまねぎ さやいんげん	624	30.0
30	木	ごはん	牛乳	ししゃものマヨネーズやき くきわかめのきんぴら じゃがいものみそしる	牛乳 子持ちししゃも 茎わかめ さつま揚げ 厚揚げ みそ 大豆	米 ノンエッグマヨネーズ 米油 砂糖 ごま油 じゃがいも	にんじん メンマ さやいんげん えのきたけ たまねぎ	583	22.8

一食平均エネルギー:629 Kcal

たんぱく質:26.2 g

脂質:19.4 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。