

令和8年 4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
9	木	ごはん	牛乳	だし巻きたまご のりマヨあえ じゃがいものそぼろ煮	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	771	30.0
10	金	黒糖 コッパン	牛乳	メンチカツ 春野菜のサラダ 白いんげん豆のポタージュ	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	868	36.0
13	月	ごはん	牛乳	チキンカレー ツナサラダ お祝いいちごゼリー	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	772	24.0
14	火	ごはん	牛乳	鯖のごまケチャップソース 昆布あえ 春にらのかき玉スープ	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	761	32.4
15	水	中華麺	牛乳	味噌ラーメンスープ 肉焼売 切干大根のナムル	牛乳 豚肉 なると 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	832	34.9
16	木	ごはん	牛乳	ハンバーグのおろしソースがけ 大豆サラダ かぶのみそ汁	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	687	27.2
17	金	ごはん	牛乳	【食育の日献立】 ～みんなで楽しく食べよう～ 鯖のみそ煮 ゆかりキャベツ 沢煮椀	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	727	26.7
20	月	ごはん	牛乳	白身魚の薬味ソース パンサンスー 中華風コーンスープ	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	725	30.4
21	火	ごはん	牛乳	【ふるさと献立】 豚肉のしょうがみそ炒め のりずあえ お堀の花のっぺい汁	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	751	31.2
22	水	ソフト麺	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	793	34.8
23	木	ごはん	牛乳	鮭のみそマヨ焼き しょうゆフレンチ わかめのみそ汁	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	675	31.2
24	金	米粉の アップル パン	牛乳	オムレツ ポテトサラダ 春キャベツと鶏だんごのスープ	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	794	32.3
27	月	ごはん	牛乳	厚揚げのカレーそぼろ丼 大根のみそ汁 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	725	29.7
28	火	ごはん	牛乳	【減塩の日献立】 いかの香味焼き もやしの中華サラダ 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	733	34.6
30	木	ごはん	牛乳	ししゃものマヨネーズ焼き 茎わかめのみそ汁	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	717	29.9

一食平均エネルギー:755 Kcal

たんぱく質:31.0 g

脂質:22.1 g

食塩:2.6 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。