

令和6年 2月分 **学 校 給 食 献 立 表** [浦川原中] 上越市教育委員会

日 曜	献 立 名		使 用 食 材 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
1	木	ごはん 牛乳	ちくわのおかかマヨ焼き ゆかり和え 高野豆腐のたまごとじ煮	牛乳 ちくわ かつお節 青のり 鶏肉 高野豆腐 卵	米 ノンエッグマヨネーズ ごま じゃがいも 砂糖	大根 キャベツ 小松菜 ゆかり粉 たまねぎ にんじん しいたけ さやいんげん	813	31.3
2	金	ごはん 牛乳	いわしのたつた揚げ ごまケチャップソース 鬼は外サラダ 呉汁	牛乳 いわし 青大豆 ちらし蒲鉾 豆腐 味噌 大豆	米 ごま じゃがいも でんぷん サラダ油 ごま油	トマト キャベツ 小松菜 コーン 大根 にんじん 玉ねぎ 長ねぎ	820	29.5
5	月	ごはん 牛乳	がんもどきの 塩そばろあんかけ 青菜の昆布和え 子ぎつね団子汁	牛乳 がんもどき 豆乳 豚肉 昆布 大豆ミート 鶏肉 油揚げ	米 ごま でんぷん じゃがいも 砂糖 サラダ油 なたね油	しょうが にんじん キャベツ もやし 小松菜 大根 白菜 しいたけ 長ねぎ	744	28.6
6	火	わかめごはん 発酵乳	たらの和風あんかけ なめだけあえ けんちん汁 りんごのタルト	わかめ 発酵乳 たら 豆腐 豆乳	米 麦 里芋 でんぷん サラダ油 油 砂糖 ごま油 米粉	たまねぎ えのき もやし にんじん だいこん ごぼう つきこんにゃく 長ねぎ しいたけ ほうれん草 りんご	759	26.9
7	水	ゆで中華麺 牛乳	ごまみそ豆乳坦々めんスープ 野菜しゅうまい 切り干しパンサンスー	牛乳 豚肉 鶏肉 大豆 豆乳 味噌	中華麺 小麦 砂糖 ごま サラダ油 パン粉 小麦粉 ごま油	にんじん たまねぎ なら 小松菜 しょうが にんにく メンマ もやし 切り干し大根 しいたけ コーン ほうれん草	882	36.8
8	木	ごはん 牛乳	とりの照り焼き ブロッコリーのおかかあえ ツナじゃが	牛乳 鶏肉 ツナ かつお節 厚揚げ	米 砂糖 サラダ油 じゃがいも	にんじん たまねぎ もやし さやいんげん ブロッコリー しめじ コーン にんにく しょうが	801	35.6
9	金	ごはん 牛乳	ひじきと大豆の 豆乳チーズ焼き コールスローサラダ 鮭団子と白菜の豆乳スープ	牛乳 豚肉 ひじき 豆乳 豆乳シュレッド 鮭 タラ 大豆 白いんげん豆 味噌	米 じゃがいも 米粉マカロニ サラダ油 砂糖 米粉	たまねぎ トマト キャベツ 大根 にんじん コーン 白菜 ブロッコリー	823	29.3
13	火	ごはん 牛乳	ココロ豆の豚キムチ炒め 青のりローストポテト かき卵みそ汁	牛乳 大豆 豚肉 豆腐 わかめ 卵 青のり 味噌	米 じゃがいも 春雨 サラダ油 砂糖	しょうが にんにく たまねぎ キャベツ 白菜 なら にんじん えのき	776	28.2
14	水	ソフト麺 牛乳	うすらの卵入りカレー南蛮汁 黒糖きなこ豆 わかめとこんにゃくのサラダ	牛乳 豚肉 油揚げ なると うすら卵 大豆 青きなこ わかめ	ソフト麺 砂糖 黒砂糖 ごま サラダ油 でんぷん カレールー	たまねぎ にんじん 白菜 しいたけ 長ねぎ ほうれん草 サラダこんにゃく キャベツ もやし コーン	823	35.2
15	木	ごはん 牛乳	手作り豆腐ハンバーグの おろしソースがけ 刻み昆布の オイスターソース炒め 青菜のみそ汁	牛乳 ツナ 豆腐 おから ひじき 昆布 さつま揚げ 厚揚げ 味噌	米 じゃがいも でんぷん 砂糖 ごま ごま油 サラダ油	たまねぎ さやいんげん 大根 メンマ もやし にんじん 糸こんにゃく 白菜 小松菜 長ねぎ しょうが	763	25.5
16	金	ごはん 牛乳	オムレツの豆乳チーズソース 塩こうじドレッシングの イタリアンサラダ ブラウンシチュー	牛乳 卵 豆乳シュレッド ハム 豚肉	米 じゃがいも オリーブ油 ノンエッグマヨネーズ タピオカでんぷん 砂糖 米粉ハヤシルウ	たまねぎ パセリ アスパラ菜 キャベツ セロリ にんじん エリンギ ブロッコリー バジル にんにく しょうが コーン トマト	846	28.2
19	月	まめごはん 牛乳	五目厚焼玉子 しらたきのつるつる炒め 雪下野菜の酒かす汁	牛乳 大豆 昆布 卵 ツナ 豚肉 厚揚げ 味噌 鶏肉	米 麦 じゃがいも でんぷん 酒粕 なたね油	にんじん キャベツ ピーマン 糸こんにゃく 大根 白菜 しめじ 小松菜 長ねぎ しいたけ	761	31.5
20	火	ごはん 牛乳	さばのソース焼き ほうれんそうのごまマヨあえ 打ち豆のみそ汁	牛乳 さば ちくわ 豆腐 打ち豆 味噌	米 じゃがいも ノンエッグマヨネーズ ごま でんぷん 砂糖	ほうれん草 白菜 にんじん コーン 大根 ごぼう 長ねぎ しょうが	841	33.5
21	水	ごはん 牛乳	【食育の日 兵庫県】 セルフのかつめし きゃべつの風味漬け たっぷりたまねぎスープ	牛乳 豚肉 昆布 ベーコン	米 米パン粉 ノンエッグマヨネーズ サラダ油 米粉 油 砂糖 米粉ハヤシルウ	トマト 大根 キャベツ にんじん たまねぎ もやし しょうが えのき ほうれん草	819	30.1
22	木	ごはん 牛乳	めぎすのピリ辛塩こうじ焼き 茎わかめのきんぴら すき焼き風煮	牛乳 めぎす 茎わかめ さつま揚げ 豚肉 焼き豆腐	米 じゃがいも 車麩 ごま サラダ油 砂糖	にんじん ごぼう 白菜 えのき 長ねぎ 糸こんにゃく さやいんげん	761	32.9
26	月	麦ごはん 牛乳	セルフのピピンパどん みそワタンスープ	牛乳 豚肉 大豆 なると 味噌	米 麦 ワンタン ごま ごま油 サラダ油	えのき ごぼう 長ねぎ もやし にんにく しょうが メンマ 切り干し大根 ほうれん草 なら にんじん たまねぎ 白菜	702	26.8
27	火	ごはん 牛乳	【ふるさと献立】 鮭のみそマヨ焼き いそ和え 給食版 さかきん発酵鍋	牛乳 鮭 鶏肉 めぎす 昆布 のり 味噌	米 里芋 ノンエッグマヨネーズ 酒粕 米粉	にんじん もやし アスパラ菜 コーン 白菜 えのき 糸こんにゃく 長ねぎ	799	38.0
28	水	ごはん 牛乳	ししゃものごま天ぷら ひじきサラダ みそちゃんこ鍋	牛乳 ししゃも ひじき 鶏肉 油揚げ なると 大豆 味噌	米 ごま 黒ごま ノンエッグマヨネーズ ごま油 砂糖 米粉 油	もやし コーン ほうれん草 にんじん 白菜 えのき 糸こんにゃく 長ねぎ たまねぎ にんにく しょうが	893	33.2
29	木	麦ごはん 牛乳	ポークエッグカレー かみかみ大豆サラダ	牛乳 豚肉 うすら卵 青大豆 わかめ かまぼこ	米 麦 じゃがいも ごま 米粉 サラダ油	たまねぎ にんじん しめじ 切り干し大根 キャベツ にんにく しょうが	804	26.1

一食平均エネルギー：802 Kcal

たんぱく質：30.9 g

脂質：20.8 g

食塩：2.3 g

★献立は、食材料の入荷状況やO157・ノロウイルス対策のために、変更になる場合があります。