

令和6年 2月分

# 学校給食献立表

〔三和中〕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	脂質 g	塩分 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 マヨネーズ ごま じゃがいも 砂糖	大根 キャベツ 小松菜 赤しそ 玉ねぎ にんじん 干しいたけ さやいんげん	818	31.3	21.8	2.7
2	金	ごはん	牛乳	【節分献立】 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 かまぼこ 豆腐 みそ 大豆	米 でんぷん 米油 砂糖 ごま ごま油 じゃがいも	キャベツ ほうれん草 コーン 大根 にんじん 長ねぎ	824	29.8	23.1	2.2
5	月	わかめごはん	牛乳	がんもどきの塩そばろあんかけ 青菜の昆布和え いも団子汁	わかめ 牛乳 がんもどき 豆乳 大豆 豚肉 昆布 鶏肉 油揚げ	米 水あめ でんぷん 砂糖 ごま じゃがいも なたね油	にんじん しょうが キャベツ もやし 小松菜 大根 白菜 干しいたけ 長ねぎ	748	28.7	18.4	2.6
6	火	ごはん	牛乳	鮭のみそマヨ焼き いそ和え 豚汁	牛乳 鮭 みそ のり 豚肉 厚揚げ	米 マヨネーズ 米粉 じゃがいも	にんじん もやし ほうれん草 大根 ごぼう こんにゃく 長ねぎ	812	36.7	22.0	2.2
7	水	ごはん	牛乳	とりにくの照り焼き ブロッコリーのおかかあえ ツナじゃが	牛乳 鶏肉 かつお節 ツナ 厚揚げ	米 砂糖 じゃがいも 米油	しょうが ブロッコリー もやし コーン にんじん 玉ねぎ しめじ さやいんげん にんにく	801	35.6	19.3	2.0
8	木	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 切り干しバンサンスー	牛乳 豚肉 大豆 みそ 豆乳 鶏肉	中華麺 米油 砂糖 ごま パン粉 小麦粉 ごま油 豚脂	しょうが にんにく にんじん 玉ねぎ 干しいたけ メンマ にら コーン ほうれん草 もやし 小松菜 切干大根	882	36.8	25.5	2.8
9	金	厚切り食パン	牛乳	みかんジャム ひじきと大豆のチーズ焼き コールスローサラダ 鮭団子と白菜のクリームスープ	牛乳 豚肉 大豆 ひじき チーズ 鮭 たら 白いんげん豆 豆乳 みそ	食パン 砂糖 米油 マカロニ じゃがいも 米粉	みかん 玉ねぎ トマト キャベツ にんじん コーン 白菜 ブロッコリー	792	34.7	24.3	3.2
13	火	ごはん	牛乳	豚キムチ炒め 青のりローストポテト かき卵みそ汁	牛乳 豚肉 大豆 みそ 青のり 豆腐 卵 わかめ	米 米油 砂糖 でんぷん ごま じゃがいも	しょうが にんじん 玉ねぎ にら キムチ えのきたけ	798	30.3	20.1	2.4
14	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 なたね みそ 大豆	米 小麦粉 マヨネーズ ごま 米油 砂糖 ごま油	もやし コーン ほうれん草 玉ねぎ にんにく しょうが にんじん 白菜 えのきたけ しらたき 長ねぎ	894	33.5	30.5	2.4
15	木	ソフト麺	牛乳	うず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 うずら卵 炒り大豆 きなこ わかめ	ソフトめん カレールウ でんぷん 黒砂糖 米油 砂糖 ごま	玉ねぎ にんじん 白菜 干しいたけ 長ねぎ ほうれん草 サラダこんにゃく キャベツ	813	34.2	21.8	2.5
16	金	コッペパン	牛乳	オムレツのチーズソース 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 チーズ ハム 豚肉	コッペパン タピオカでんぷん 砂糖 マヨネーズ じゃがいも オリーブ油 サラダ油 ハヤシルウ	玉ねぎ パセリ アスパラ菜 キャベツ コーン パジル トマト にんにく しょうが セロリ にんじん エリンギ ブロッコリー	821	34.1	29.0	3.1
19	月	まめごはん	牛乳	五目厚焼き玉子 しらたきのつるつる炒め 雪下野菜の酒かす汁	大豆 昆布 牛乳 卵 鶏肉 もずく ツナ 豚肉 みそ	米 砂糖 でんぷん 米サラダ油 じゃがいも 酒かす なたね油	にんじん たけのこ しいたけ キャベツ しらたき ピーマン 大根 白菜 しめじ 小松菜 長ねぎ	751	29.9	20.0	2.4
20	火	ごはん	牛乳	さばのソース焼き いそマヨあえ 打ち豆のみそ汁	牛乳 さば のり 豆腐 打ち豆 みそ	米 砂糖 でんぷん マヨネーズ じゃがいも	しょうが ほうれん草 白菜 にんじん コーン 大根 ごぼう 長ねぎ	817	32.2	23.9	2.2
21	水	ごはん	牛乳	【食育の日献立・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 小麦粉 マヨネーズ パン粉 米油 砂糖 米粉ハヤシルウ ごま油	大根 キャベツ にんじん しょうが 玉ねぎ もやし えのきたけ ほうれん草	823	31.4	21.5	1.7
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 すき焼き牛煮	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 米油 砂糖 ごま 心	にんじん ごぼう 白菜 長ねぎ えのきたけ しらたき さやいんげん	761	32.9	16.9	2.3
26	月	ごはん	牛乳	セルフのビビンバ 中華風コーン卵スープ いちごプリン	牛乳 豚肉 大豆 豆腐 わかめ 卵	米 ごま油 砂糖 ごま じゃがいも でんぷん いちごプリン	にんにく しらたき 切干大根 にんじん ほうれん草 もやし 玉ねぎ えのきたけ コーン 長ねぎ	807	29.9	20.1	2.4
27	火	ごはん	発酵乳	【ふるさと献立】 さめのから揚げ ちぐさあえ 給食版さかきん発酵鍋	発酵乳 さめ 卵 鶏肉 めぎす 昆布 みそ	米 砂糖 米粉 でんぷん 米油 ごま油 里いも 酒かす	しょうが にんにく アスパラ菜 にんじん もやし えのきたけ しらたき 長ねぎ 白菜	814	34.0	19.0	2.4
28	水	ごはん	牛乳	手作り豆腐ハンバーグの おろしソースがけ もずくのチャプチェ 青菜のみそ汁	牛乳 ツナ 豆腐 おから ひじき 豚肉 もずく 厚揚げ みそ	米 でんぷん ごま ごま油 砂糖 じゃがいも	玉ねぎ さやいんげん しょうが 大根 しいたけ にんにく 小松菜 にんじん ピーマン 白菜 長ねぎ	785	27.0	21.9	2.4
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 うずら卵 青大豆 わかめ かまぼこ	米 大麦 じゃがいも 米油 カレールウ 米粉 ごま 砂糖	しょうが にんにく 玉ねぎ にんじん 切干大根 キャベツ	803	25.9	22.5	2.4

一食平均エネルギー:809 Kcal たんぱく質:32.0 g 脂質:22.2 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。