

令和6年 3月分

学校給食こんだて表

〔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	金	ごはん	牛乳	鮭のマヨネーズ焼き 菜の花あえ かぶのみそ汁 ももゼリー	牛乳 さけ みそ 卵 豆腐 わかめ 大豆	米 マヨネーズ 米油	キャベツ アスパラ菜 にんじん かぶ 長ねぎ えのきたけ もも	660	28.9
4	月	ごはん	牛乳	セルフのたれカツ丼 白菜のしょうゆフレンチ 沢煮碗	牛乳 豚肉 かまぼこ	米 パン粉 でんぷん 米油 砂糖 春雨	はくさい もやし にんじん ほうれん草 だいこん えのきたけ ごぼう たけのこ さやえんどう	623	22.5
5	火	ごはん	牛乳	さわらのカレー焼き かかマヨサラダ わかめのみそ汁	牛乳 さわら かつお節 油揚げ わかめ みそ 大豆	米 マヨネーズ さといも	玉ねぎ キャベツ にんじん ほうれん草 とうもろこし だいこん 長ねぎ	655	27.0
6	水	ごはん	牛乳	【ふるさと献立】 厚揚げの塩麹そぼろあんかけ とう菜ののりマヨあえ めぎすのつみれ汁	牛乳 厚揚げ 鶏肉 のり めぎす みそ 大豆	米 米油 砂糖 でんぷん マヨネーズ	長ねぎ もやし とうな にんじん だいこん はくさい ごぼう こんにゃく	657	26.4
7	木	ごはん	牛乳	【食育の日献立】 日本一周味めぐり～北海道～ ザンギ(鶏肉の唐揚げ) ピリ辛こんにゃく 芋団子汁	牛乳 鶏肉 ちくわ 油揚げ	米 でんぷん 小麦粉 米油 砂糖 ごま油 じゃがいも	しょうが にんにく にんじん さやいんげん メンマ こんにゃく だいこん ごぼう 長ねぎ	676	25.1
8	金	ごはん	牛乳	シシャモのしちみやき コーンおひたし じゃがいものそぼろに	牛乳 子持ちししゃも かつお節 豚肉 厚揚げ	米 米油 じゃがいも 砂糖 でんぷん	もやし ほうれん草 とうもろこし たまねぎ にんじん こんにゃく さやいんげん	626	27.2
11	月	ごはん	牛乳	魚のチリソースがけ 切干大根サラダ 中華なめこそープ	牛乳 メルルーサ かまぼこ 卵	米 でんぷん 米油 砂糖 ごま油 ごま	玉ねぎ にんにく しょうが 切干大根 キャベツ きゅうり とうもろこし はくさい なめこ にんじん 長ねぎ	617	25.6
12	火	ごはん	牛乳	肉団子のケチャップがけ ひじきのごまサラダ 大根のみそ汁 ヨーグルト	牛乳 鶏肉 ひじき ツナ 厚揚げ みそ 大豆 ヨーグルト	米 米油 ごま じゃがいも	玉ねぎ キャベツ きゅうり にんじん だいこん 長ねぎ	642	23.9
13	水	うどん	牛乳	あんかけ五目汁 ほうれん草と大豆のサラダ レーズン蒸しパン	牛乳 鶏肉 かまぼこ うずら卵 大豆	うどん でんぷん 米油 小麦粉 砂糖	はくさい 玉ねぎ にんじん えのきたけ さやえんどう キャベツ ほうれん草 レーズン	715	25.7
14	木	ごはん	牛乳	メンチカツ カリコリアえ かき玉汁	牛乳 鶏肉 豚肉 豆腐 わかめ 卵	米 でんぷん なたね油	玉ねぎ キャベツ だいこん きゅうり 赤じそ にんじん 長ねぎ ほうれん草	648	24.2
15	金	アップル コッパン	牛乳	チーズオムレツ こまつナッツサラダ 豚肉と大豆のブラウンシチュー	牛乳 卵 チーズ 豚肉 大豆	パン アーモンド 米油 じゃがいも 小麦粉 ハヤシルウ	りんご キャベツ 小松菜 にんじん レモン にんにく 玉ねぎ エリンギ セロリ トマト	683	27.9
18	月	ごはん	牛乳	焼きぎょうざ じゃこ入りナムル パーポー(八宝)厚揚げ	牛乳 豚肉 鶏肉 ちりめんじゃこ 厚揚げ うずら卵	米 小麦粉 ごま油 米油 砂糖 でんぷん	キャベツ 玉ねぎ いら きゅうり もやし にんにく はくさい にんじん チンゲンサイ しょうが きくらげ	678	27.3
19	火	ごはん	牛乳	鯖のソース焼き 塩昆布サラダ じゃがいものみそ汁	牛乳 さば 昆布 豆腐 みそ 大豆	米 砂糖 米油 じゃがいも	しょうが キャベツ もやし にんじん 玉ねぎ えのきたけ 小松菜	622	26.6
21	木	ごはん	牛乳	【卒業祝い献立】 チキンビーンズカレー 春色サラダ お祝いクレープ	牛乳 鶏肉 大豆 ハム 豆乳	米 じゃがいも 米油 カレーパウダー 砂糖 クレープ	玉ねぎ にんじん しめじ りんご キャベツ 小松菜 とうもろこし	742	21.0

一食平均エネルギー:660 Kcal

たんぱく質:25.7 g

脂質:19.6 g

食塩:2.1 g