

令和6年 3月分

学校給食こんだて表

[大湊町小]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 | ちらしずし | 牛乳 | 【ひな祭り献立】 おはなのとうふハンバーグ いそマヨあえ だいこんのみそしる | あぶらあげ たまご ぎゅうにゅう とうふ とりにく おから だいず のり わかめ みそ | こめ さとう でんぷん ノンエッグマヨネーズ | ほししいたけ にんじん れんこん さやいんげん たまねぎ もやし ほうれんそう だいこん えのきたけ ながねぎ | 603 | 21.2 | |
| 4 | 月 | 麦ごはん | 牛乳 | セルフのブルコギどん みそポテト オニオンスープ | ぎゅうにゅう ぶたにく だいず みそ とうふ | こめ おおむぎ こめあぶら さとう でんぷん じゃがいも ごまあぶら | にんにく たまねぎ にんじん いら りんご えのきたけ コーン ほうれんそう | 668 | 24.0 | |
| 5 | 火 | ごはん | 牛乳 | さばのみそに いそづけ けんちんじる | ぎゅうにゅう さば みそ あおだいず あつあげ わかめ | こめ さとう じゃがいも ごまあぶら | しょうが キャベツ にんじん ごぼう ほししいたけ しらたき ながねぎ | 629 | 27.0 | |
| 6 | 水 | コッペパン | 牛乳 | いちごジャム てづくりとうにゅうチーズオムレツ ブロッコリーのごまサラダ はるキャベツの とうにゅうクリームスープ | ぎゅうにゅう とうにゅうシュレッド たまご ツナ ベーコン しろいんげんまめ とうにゅう | コッペパン いちごジャム さとう ノンエッグマヨネーズ マカロニ ごま こめあぶら じゃがいも こめこ | いちご たまねぎ ほうれんそう ブロッコリー もやし コーン にんじん キャベツ | 609 | 25.6 | |
| 7 | 木 | ごはん | 牛乳 | 【6年リクエスト献立】 とりにくのからあげ こんにやくサラダ もずくのみそしる とうにゅうプリン | ぎゅうにゅう とりにく もずく とうふ みそ とうにゅう | こめ でんぷん こめこ こめあぶら ごまあぶら ごま ショートニング | にんにく しょうが キャベツ ほうれんそう サラダこんにやく コーン にんじん えのきたけ ながねぎ | 668 | 24.2 | |
| 8 | 金 | 麦ごはん | 牛乳 | セルフのとうなとツナのそぼろどん ローストポテト キャベツのみそしる | ぎゅうにゅう ツナ だいず さつまあげ みそ | こめ おおむぎ こめあぶら さとう じゃがいも | にんじん とうな たまねぎ えのきたけ キャベツ | 594 | 21.5 | |
| 11 | 月 | ごはん | 牛乳 | 【ふるさと献立】 あつあげのあまざけみそやき とうなのツナいため はるやさいのしおこうじポトフ | ぎゅうにゅう あつあげ みそ ツナ とりにく | こめ あまざけ こめあぶら じゃがいも | にんじん きりぼしだいこん もやし とうな キャベツ かぶ | 577 | 22.0 | |
| 12 | 火 | まめごはん | 牛乳 | 【しよくの日・みやぎ県】 ささかまぼこのいそべあげ わかめのあえもの あぶらふとたまねぎのみそしる | だいず こんぶ ぎゅうにゅう ささかまぼこ あおのり わかめ とうふ あぶらふ みそ | こめ おおむぎ こめこ ノンエッグマヨネーズ こめあぶら ごま さとう じゃがいも | もやし コーン キャベツ にんじん たまねぎ | 656 | 24.2 | |
| 13 | 水 | ごはん | 牛乳 | いわしのカリカリやき きりぼしだいこんのソースいため キムチとんじる | ぎゅうにゅう いわし さつまあげ ぶたにく とうふ だいず みそ | こめ さとう じゃがいも こめパンこ なたねあぶら こめあぶら | しょうが にんじん きりぼしだいこん もやし ピーマン たまねぎ キャベツ キムチ ながねぎ | 623 | 23.6 | |
| 14 | 木 | ゆでうどん | 牛乳 | とりごぼうじる だいずとごさかなのごまがらめ ゆかりあえ | ぎゅうにゅう とりにく こんぶ だいず かたくちいわし | ゆでうどん でんぷん こめあぶら ごま さとう | ごぼう にんじん たまねぎ しめじ ながねぎ キャベツ こまつな しそ | 598 | 24.5 | |
| 15 | 金 | ごはん | 牛乳 | コーンしゅうまい はるさめサラダ ジャージャンとうふ | ぎゅうにゅう たら だいず ぶたにく あつあげ みそ | こめ こむぎこ パンこ でんぷん さとう はるさめ ごまあぶら こめあぶら ラード | とうもろこし たまねぎ にんじん もやし ほうれんそう しょうが にんにく ほししいたけ メンマ ながねぎ | 665 | 23.6 | |
| 18 | 月 | 麦ごはん | 牛乳 | ポークカレー マカロニサラダ | ぎゅうにゅう ぶたにく だいず | こめ おおむぎ こめあぶら じゃがいも カレールウ こめこ マカロニ さとう | しょうが にんにく たまねぎ にんじん コーン キャベツ ほうれんそう | 625 | 20.5 | |
| 19 | 火 | ごはん | 牛乳 | たらのヤンニョムソース もやしのしおナムル トックスープ | ぎゅうにゅう たら みそ ぶたにく | こめ でんぷん こめこ じゃがいも こめあぶら さとう ごま ごまあぶら トック | とうもろこし にんにく もやし ほうれんそう にんじん だいこん たまねぎ こまつな ながねぎ | 621 | 23.2 | |
| 21 | 木 | ソフト麺 | 発酵乳 | ビーンズミートソース かいそうこんにやくサラダ | のむヨーグルト ぶたにく だいず くきわかめ | ソフトめん こめあぶら さとう ハヤシルウ こめこ ごま | しょうが にんにく にんじん たまねぎ ほししいたけ トマト キャベツ サラダこんにやく コーン | 631 | 27.6 | |
| 22 | 金 | 第76回 卒業式 | | | | | | | | |

一食平均エネルギー: 626 Kcal

たんぱく質: 23.8 g

脂質: 16.9 g

食塩: 1.9 g

☆献立は、食材料の入荷状況やO-157・ノロウイルス対策等のため変更する場合があります。ご了承ください。