

令和6年 3月分 **学 校 給 食 献 立 表** [安塚中] 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 金	ちらし寿司	牛乳	【ひな祭り・卒業祝い献立】 お花の豆腐ハンバーグ 磯マヨあえ すまし汁 お祝いいちごゼリー	牛乳 油揚げ 卵 豆腐 鶏肉 おから のり かまぼこ わかめ	米 ノンエッグマヨネーズ 砂糖 てんぷん	しいたけ にんじん れんこん いんげん たまねぎ もやし ほうれん草 だいこん えのき 長ねぎ	716	25.5
4 月	ごはん	牛乳	鶏肉のから揚げ わかめとみかんの さっぱりあえ かぶのみそ汁	牛乳 鶏肉 わかめ 油揚げ 味噌	米 じゃがいも 春雨 米粉 油 砂糖 てんぷん	キャベツ かぶ にんじん たまねぎ みかん にんにく しょうが	775	28.8
5 火	ごはん	牛乳	さばのみそ煮 磯漬け けんちん汁	牛乳 さば 厚揚げ 青大豆 わかめ 味噌	米 じゃがいも ごま油 砂糖	キャベツ にんじん ごぼう しいたけ 糸こんにゃく 長ねぎ しょうが	777	33.2
6 水	ソフト麺	発酵乳	ビーンズミートソース 海藻こんにゃくサラダ	発酵乳 豚肉 大豆 荻わかめ	ソフトめん 米粉 サラダ油 ごま 砂糖 米粉のハヤシルウ	トマト にんじん たまねぎ キャベツ コーン しいたけ サラダこんにゃく しょうが にんにく	795	34.3
7 木	麦ごはん	牛乳	【3年生卒業おめでとう献立】 セルフのフルコギ丼 みそポテト 玉子スープ	牛乳 豚肉 卵 大豆 豆腐 味噌	米 麦 じゃがいも サラダ油 砂糖 てんぷん ごま油	たまねぎ にんじん いら えのき コーン ほうれん草 にんにく りんご	829	32.0
8 金	卒業式のため給食なし							
11 月	ごはん	牛乳	コーンしゅうまい 春雨サラダ ジャージャン豆腐	牛乳 豚肉 厚揚げ 味噌 たら	米 春雨 小麦粉 砂糖 ごま油 サラダ油 てんぷん パン粉 豚脂	にんじん ほうれん草 もやし コーン たまねぎ 長ねぎ しいたけ メンマ にんにく しょうが	823	28.5
12 火	ごはん	牛乳	鯖の春色焼き 豚肉とじゃがいものきんぴら 小松菜と厚揚げのみそ汁	牛乳 さわら 豚肉 厚揚げ 味噌 大豆	米 じゃがいも サラダ油 ノンエッグマヨネーズ 砂糖	にんじん ごぼう さやいんげん つきこんにゃく だいこん えのき 小松菜	831	34.6
13 水	ゆでうどん	牛乳	鶏ごぼうのかきたま汁 大豆と小魚のごまがらめ ゆかりあえ	牛乳 鶏肉 卵 昆布 大豆 煮干し	うどん ごま 砂糖 てんぷん サラダ油	ごぼう にんじん たまねぎ キャベツ 小松菜 しめじ 長ねぎ 赤しそ	780	33.0
14 木	ごはん	牛乳	【ふるさと献立】 厚揚げの甘酒みそ焼き 冬菜のツナ炒め 春野菜の塩こうじポトフ	牛乳 厚揚げ 鶏肉 うすら卵 ツナ 味噌	米 じゃがいも サラダ油 甘酒	にんじん 切り干し大根 もやし 冬菜 キャベツ かぶ	749	28.6
15 金	豆ごはん	牛乳	【食育の日・宮城県】 笹かまぼこの磯辺揚げ わかめの和え物 あぶら麩と玉ねぎのみそ汁	牛乳 青大豆 笹かまぼこ 青のり わかめ 豆腐 味噌	米 じゃがいも ごま 米粉 ノンエッグマヨネーズ 油 砂糖 仙台麩	にんじん たまねぎ もやし コーン キャベツ	795	29.5
18 月	麦ごはん	牛乳	セルフのとう菜と ツナのそぼろ丼 ローストポテト キャベツのみそ汁	牛乳 卵 ツナ 大豆 さつま揚げ 味噌	米 麦 じゃがいも サラダ油 砂糖	にんじん たまねぎ えのき キャベツ 冬菜	761	25.5
19 火	麦ごはん	牛乳	ポークカレー マカロニのレモン風味サラダ	牛乳 豚肉 大豆	米 麦 じゃがいも サラダ油 米粉 米粉マカロニ 砂糖 カレールウ	にんじん たまねぎ コーン キャベツ ほうれん草 しょうが にんにく レモン汁	793	25.7
20 水	春分の日							
21 木	ごはん	牛乳	【安塚中学校ラスト給食】 いわしのカリカリ焼き 切干大根のソース炒め キムチ豚汁	牛乳 いわし 豚肉 味噌 さつま揚げ 豆腐 大豆	米 じゃがいも サラダ油 砂糖 米パン粉	にんじん 切り干し大根 もやし ピーマン たまねぎ キャベツ キムチ 長ねぎ	766	28.4

一食平均エネルギー：784 Kcal たんぱく質：29.8 g 脂質：20.2 g 食塩：2.3 g

★献立は、食材料の入荷状況や〇157・ノロウイルス対策のために、変更になる場合があります。