

令和6年 3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 金	ちらしずし	牛乳	【ひな祭り献立】 お花の豆腐ハンバーグ 磯マヨあえ すまし汁	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 でんぷん	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	734	25.8
4 月	ごはん	牛乳	【3年生卒業お祝い献立】 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 3年生セレクトデザート	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 でんぷん	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	793	29.1
5 火	卒業式のため、給食なし							
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 茎わかめ	ソフトめん 米粉 サラダ油 ごま 砂糖 ハヤシルウ	トマト にんじん たまねぎ キャベツ コーン ししいたけ サラダこんにゃく しょうが にんにく	793	34.4
7 木	麦ごはん	牛乳	セルフのブルコギ丼 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 でんぷん 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	847	32.3
8 金	コッパン	牛乳	手作り豆乳チーズオムレツ フロッキーのごまサラダ 春キャベツの 豆乳クリームスープ いちごジャム	牛乳 豆乳シュレッド ツナ 卵 ベーコン 白いんげん豆 豆乳	コッパン 米粉マカロニ ノンエッグマヨネーズ ごま サラダ油 じゃがいも 米粉 砂糖	たまねぎ ほうれん草 にんじん キャベツ フロッキー もやし コーン いちご	809	33.1
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 でんぷん 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	841	28.8
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 大豆 味噌	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	849	34.9
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 だし昆布 大豆 煮干し	うどん ごま 砂糖 でんぷん 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	764	29.0
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 あぶら燗と玉ねぎのみそ汁	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 仙台燗	にんじん たまねぎ もやし コーン キャベツ	813	29.8
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 でんぷん	にんじん たまねぎ えのき キャベツ 冬菜	768	26.8
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 カレールー	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	812	26.0
20 水	春分の日							
21 木	ごはん	牛乳	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 さつま揚げ 豆腐 大豆 味噌	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	784	28.7
22 金	ごはん	牛乳	【浦川原中学校ラスト給食】 たらのヤンニョムソース もやしの塩ナムル トックスープ セレクトデザート	牛乳 たら 豚肉 味噌	米 じゃがいも トック 砂糖 でんぷん 油 ごま ごま油 米粉	だいこん たまねぎ 小松菜 長ねぎ もやし ほうれん草 にんじん にんにく	782	28.1

一食平均エネルギー：798 Kcal たんぱく質：30.0 g 脂質：20.5 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。