

令和6年 3月分

学校給食献立表

[牧中学校]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	775	33.8	
4	月	ごはん	牛乳	【卒業祝い献立】 セルフのたれカツ丼 白菜のしょうゆフレンチ 沢煮碗 お祝いクレープ	牛乳 豚肉 かまぼこ 豆乳	米 パン粉 でんぷん 米油 砂糖 春雨 クレープ	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	832	28.9	
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	771	31.4	
6	水	ごはん	牛乳	【ふるさと献立】 厚揚げの塩麴そばあんかけ 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	800	32.3	
7	木	ごはん	牛乳	【食育の日献立】 日本一周味噌めぐり～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	796	28.9	
8	金	給食なし(卒業式)								
11	月	ごはん	牛乳	魚のチリソースがけ 切干大根サラダ 中華なめこスープ	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	725	29.4	
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	787	29.5	
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	875	30.5	
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	793	29.2	
15	金	アップル コッペパン	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	837	33.4	
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 なら 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	838	32.8	
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	731	30.9	
21	木	ごはん	牛乳	チキンビーンズカレー 春色サラダ	牛乳 鶏肉 大豆 ハム	米 じゃがいも 米油 カレールウ 砂糖	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	784	23.1	

一食平均エネルギー:796 Kcal

たんぱく質:30.3 g

脂質:22.9 g

食塩:2.6 g