

# 学校給食献立表

令和6年 3月分

〔清里中〕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・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 おいわいクレープ	油揚げ 卵 牛乳 豆腐 鶏肉 おから かまぼこ 大豆たんぱく のり わかめ 豆乳 大豆	米 砂糖 でんぷん 調合油 ノンエッグマヨネーズ 大豆油 米粉 水あめ	干しいたけ にんじん れんこん さやいんげん 玉ねぎ もやし アスパラ菜 大根 えのきたけ 長ねぎ いちご	807	26.0
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 みそ	米 でんぷん 米粉 米油 春雨 砂糖 じゃがいも	にんにく しょうが キャベツ みかん缶 かぶ かぶの葉 にんじん 玉ねぎ	793	29.1
5	火	ごはん	牛乳	【ふるさと献立】 厚揚げの甘酒みそ焼き アスパラ菜のツナ炒め 春野菜の塩こうじポトフ	牛乳 厚揚げ みそ ツナ 鶏肉 うずら卵	米 甘酒 米油 じゃがいも	にんじん 切干大根 もやし アスパラ菜 キャベツ かぶ かぶの葉	765	29.1
6	水	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	青大豆 牛乳 笹かまぼこ 青のり わかめ 豆腐 みそ	米 米粉 ノンエッグマヨネーズ 米油 ごま 砂糖 じゃがいも 油麩	もやし コーン キャベツ にんじん 玉ねぎ	802	29.6
7	木	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 大麦 米油 じゃがいも カレールウ 米粉 米粉マカロニ 砂糖	しょうが にんにく 玉ねぎ にんじん コーン キャベツ アスパラ菜 レモン汁	815	26.2
11	月	ごはん	牛乳	めぎす米粉揚げ 甘辛ソースかけ 切干大根のソース炒め キムチ豚汁	牛乳 めぎす さつま揚げ 豚肉 豆腐 大豆 みそ	米 米粉 米油 砂糖 でんぷん じゃがいも	にんじん 切干大根 もやし ピーマン 玉ねぎ キャベツ キムチ 長ねぎ	804	32.3
12	火	麦ごはん	牛乳	セルフのプルコギ丼 みそポテト 玉子スープ	牛乳 豚肉 大豆 みそ 油揚げ 卵	米 大麦 米油 砂糖 じゃがいも でんぷん ごま油	にんにく 玉ねぎ にんじん にら りんご えのきたけ コーン 小松菜	846	31.4
13	水	ごはん	牛乳	ホキのみそマヨネーズ焼き 磯漬け けんちん汁	牛乳 ほき みそ 青大豆 厚揚げ ちくわ わかめ	米 ノンエッグマヨネーズ じゃがいも ごま油	キャベツ にんじん ごぼう 干しいたけ しらたき 長ねぎ	779	32.4
14	木	ゆでうどん	牛乳	鶏ごぼうの打ち豆入りかきたま汁 ポーク焼売 ゆかりあえ	牛乳 鶏肉 打ち豆 卵 昆布 豚肉 大豆粉	ゆでうどん でんぷん パン粉 砂糖 小麦粉 豚脂	ごぼう にんじん 玉ねぎ しめじ 長ねぎ キャベツ 小松菜 赤しそ	832	33.9
15	金	揚げパン	牛乳	ローストチーズポテト スタミナサラダ 春雨スープ（うずら卵）	牛乳 チーズ ハム なると うずら卵	コッペパン 砂糖 じゃがいも 米油 ごま油 春雨	小松菜 もやし にんじん コーン にんにく 玉ねぎ えのきたけ メンマ	728	27.4
18	月	ソフト麺	発酵乳	ビーンズミートソース 海藻こんにやくサラダ	発酵乳 豚肉 大豆 茎わかめ	ソフトめん 米油 砂糖 ハヤシルウ 米粉のハヤシルウ 米粉 ごま	しょうが にんにく にんじん 玉ねぎ 干しいたけ トマト キャベツ サラダこんにやく コーン	793	34.3
19	火	ごはん	牛乳	鱈の春色焼き 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 ちくわ 厚揚げ 大豆 みそ	米 ノンエッグマヨネーズ じゃがいも 米油 砂糖	にんじん ごぼうこんにやく さやいんげん 大根 えのきたけ 小松菜	854	35.4

一食平均エネルギー：802 Kcal

たんぱく質：30.6 g

脂質：20.9 g

食塩：2.4 g

☆献立は、食材料の入荷状況や0157・ノロウィルス 対策等のため変更する場合があります。