

令和6年 4月分

# 学校給食こんだて表

〔牧小学校〕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
9	火	ごはん	牛乳	はながたとうふハンバーグ ツナときりぼしだいこんのいためもの たけのこのみそしる	牛乳 豆腐 おから 鶏肉 ツナ 油揚げ みそ 大豆	米 砂糖 米油 じゃがいも	玉ねぎ にんじん キャベツ ピーマン ★切干大根 にら たけのこ	607	22.5
10	水	ごはん	牛乳	ししゃものてんぷら たくあんあえ とりにくとやさいのうまに	牛乳 ししゃも 鶏肉 厚揚げ	米 小麦粉 マヨネーズ 米油 じゃがいも 砂糖	キャベツ きゅうり にんじん たくあん 玉ねぎ たけのこ こんにゃく さやえんどう	663	25.5
11	木	麦ごはん	牛乳	カレーライス ツナサラダ おいわいゼリー	牛乳 豚肉 ツナ	米 大麦 じゃがいも 米油 カレールウ いちごゼリー	玉ねぎ にんじん りんご キャベツ きゅうり とうもろこし	686	22.0
12	金	ごはん	牛乳	【ふるさと献立】 さけのみそマヨやき とうなのおかかあえ おぼろのはなのっぺいじる	牛乳 さけ みそ かつお節 ちくわ 厚揚げ	米 マヨネーズ さといも でんぱん	もやし とう菜 にんじん れんこん たけのこ ★干しいたけ こんにゃく さやえんどう	644	30.3
15	月	麦ごはん	牛乳	セルフのビビンバ たまごスープ	牛乳 豚肉 みそ 豆腐 卵	米 大麦 ごま油 砂糖 ごま じゃがいも でんぱん	しょうが にんにく しらたき たけのこ もやし ほうれん草 にんじん はくさい 長ねぎ	610	27.5
16	火	ごはん	牛乳	ささかまのおこのみやき ごもくきんぴら にくだんごのみそしる	牛乳 ささかまぼこ 青のり かつお節 さつま揚げ 鶏肉 豚肉 油揚げ みそ 大豆	米 マヨネーズ 米油 砂糖 ごま	ごぼう にんじん こんにゃく さやいんげん キャベツ だいこん 長ねぎ	628	23.6
17	水	うどん	牛乳	かきたまじる めぎすのこめこからあげ あまずあえ	牛乳 鶏肉 ちくわ 卵 メギス わかめ	うどん でんぱん 米粉 米油 砂糖	にんじん 玉ねぎ はくさい ★干しいたけ さやえんどう もやし きゅうり みかん	609	26.6
18	木	ごはん	牛乳	とりのてりやき ポテトサラダ はなかまぼこいりすましじる	牛乳 鶏肉 ツナ 豆腐 わかめ かまぼこ	米 じゃがいも マヨネーズ	しょうが キャベツ にんじん とうもろこし えのきたけ 長ねぎ	628	28.1
19	金	米粉の アップル パン	牛乳	オムレツ ブロッコリーサラダ とうにゅうクリームスープ	牛乳 卵 ベーコン 白いんげん 豆乳	米粉パン でんぱん 砂糖 米油 じゃがいも 米粉	りんご ブロッコリー キャベツ にんじん 玉ねぎ クリームコーン	623	26.8
22	月	ごはん	牛乳	ホイコーロー あおのりポテト わかめスープ	牛乳 豚肉 厚揚げ みそ 青のり なた巻 豆腐 わかめ	米 米油 砂糖 でんぱん ごま油 じゃがいも	にんにく しょうが キャベツ ピーマン 玉ねぎ にんじん えのきたけ 長ねぎ	618	26.1
23	火	ごはん	牛乳	さばのカレーやき いなりあえ キャベツのみそしる	牛乳 さば 油揚げ 厚揚げ みそ 大豆	米 砂糖 ごま	しょうが ほうれん草 もやし にんじん 玉ねぎ キャベツ	640	29.1
24	水	ソフトめん	牛乳	ミートソース ツナとひじきのサラダ ヨーグルト	牛乳 豚肉 大豆 ひじき ツナ ヨーグルト	ソフト麺 米油 米粉 砂糖	玉ねぎ にんじん えのきたけ にんにく しょうが トマト パセリ キャベツ きゅうり とうもろこし	713	33.0
25	木	たけのこ ごはん	牛乳	さわらのしおこうじやき とうなのサラダ もずくのみそしる	油揚げ 牛乳 さわら ちくわ もずく みそ 大豆	米 マヨネーズ じゃがいも	たけのこ にんじん キャベツ とう菜 玉ねぎ えのきたけ 長ねぎ	630	27.3
26	金	黒糖パン	牛乳	じゃがいものグラタン フレンチアーモンドサラダ まめストローネ	牛乳 豚肉 チーズ ウイナー 大豆 白いんげん 青大豆 金時豆	パン 黒砂糖 じゃがいも 米粉 バター 米粉 アーモンド 米油 砂糖	玉ねぎ キャベツ きゅうり にんじん セロリ トマト	669	27.9
30	火	ごはん	牛乳	やさしいりシューマイ パンサンスー マーボーあつあげ	牛乳 鶏肉 豚肉 厚揚げ	米 小麦粉 春雨 砂糖 ごま油 じゃがいも 米油 でんぱん	とうもろこし にんじん 玉ねぎ ほうれん草 キャベツ きゅうり 長ねぎ にんにく しょうが たけのこ	639	22.8

一食平均エネルギー:640 Kcal

たんぱく質:26.6 g

脂質:17.7 g

食塩:2.1 g

・献立は食材料の入荷状況やO157、ノロウイルス対策等のため変更する場合があります。・★の食材は牧区でとれた野菜です。