

令和6年 3月分 **学 校 給 食 献 立 表** 〔浦川原小〕 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		【ひな祭り・卒業おいおい献立】 おはなのとうふハンバーグ いそマヨあえ すましじる おいおいいちごゼリー	ぎゅうにゅう あぶらあげ とうふ とりにく おから のり かまぼこ わかめ	こめ ノンエッグマヨネーズ さとう	しいたけ にんじん れんこん いんげん たまねぎ もやし ほうれんそう だいこん えのき ながねぎ コーン いちご	563	20.2
4	月	ごはん		とりにくのからあげ わかめとみかんの さっぱりあえ かぶのみそしる	ぎゅうにゅう とりにく わかめ あぶらあげ みそ	こめ じゃがいも はるさめ こめこ あぶら さとう 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	609	23.3
5	火	ごはん		さばのみそに いそつけ けんちんじる	ぎゅうにゅう さば あつあげ あおだいす わかめ みそ	こめ じゃがいも さとう ごまあぶら	キャベツ にんじん しょうが ごぼう しいたけ いとこんにゃく ながねぎ	612	26.8
6	水	ソフトめん		ビーンズミートソース かいそうこんにゃくサラダ	はっこうにゅう ぶたにく だいす くきわかめ	ソフトめん こめこ ごま サラダあぶら さとう こめこハヤシルウ	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	633	27.6
7	木	ごはん		セルフのブルコギどん みそポテト ちゅうかふうスープ	ぎゅうにゅう ぶたにく だいす とうふ みそ	こめ じゃがいも さとう サラダあぶら でんぷん ごまあぶら	たまねぎ にんじん なら えのき コーン ほうれんそう にんにく りんご	634	24.2
8	金	コッパン		ホキのマヨコーンやき ブロッコリーのごまサラダ はるキャベツのとうにゅう クリームスープ いちごジャム	ぎゅうにゅう ホキ ツナ ベーコン しろいんげんまめ とうにゅう	コッパン こめこマカロニ ノンエッグマヨネーズ ごま サラダあぶら じゃがいも こめこ さとう	たまねぎ にんじん キャベツ ブロッコリー もやし コーン いちご	613	29.5
11	月	ごはん		コーンしゅうまい はるさめサラダ ジャージャンとうふ	ぎゅうにゅう ぶたにく あつあげ みそ たら とうふ	こめ はるさめ こむぎこ さとう ごまあぶら でんぷん サラダあぶら ラード パンこ	にんじん ほうれんそう もやし コーン たまねぎ ながねぎ しいたけ メンマ にんにく しょうが	647	23.3
12	火	ごはん		さわらのはるいりやき ぶたにくとじゃがいもの きんぴら こまつなとあつあげの みそしる	ぎゅうにゅう さわら ぶたにく あつあげ だいす みそ	こめ じゃがいも さとう サラダあぶら ノンエッグマヨネーズ	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 こまつな	651	27.9
13	水	ゆでうどん		とりごぼうどんじる だいすとこざかなの ごまがらめ ゆかりあえ	ぎゅうにゅう とりにく こんぶ だいす にほし	うどん ごま さとう でんぷん サラダあぶら	ごぼう にんじん たまねぎ キャベツ こまつな しめじ ながねぎ あかしそ	599	24.5
14	木	ごはん		【ふるさと献立】 あつあげのあまざけみそやき とうなのツナいため はるやさいの しおこうじポトフ	ぎゅうにゅう あつあげ とりにく ツナ みそ	こめ じゃがいも あまざけ サラダあぶら	にんじん きりほしだいこん もやし とうな キャベツ かぶ	583	23.6
15	金	まめごはん		【しょくいくの日・みやぎ県】 ささかまほこのいそべあげ わかめのあえもの たまねぎのみそしる	ぎゅうにゅう あおだいす ささかまほこ あおのり わかめ とうふ みそ	こめ じゃがいも ごま こめこ ノンエッグマヨネーズ あぶら さとう	にんじん たまねぎ もやし コーン キャベツ	626	23.9
18	月	ごはん		セルフのとうなと ツナのそぼろどん ローストポテト キャベツのみそしる	ぎゅうにゅう ツナ だいす さつまあげ みそ	こめ じゃがいも さとう サラダあぶら	にんじん たまねぎ えのき キャベツ とうな	566	20.8
19	火	ごはん		ポークカレー こめこマカロニの レモンふうみサラダ	ぎゅうにゅう ぶたにく だいす	こめ じゃがいも サラダあぶら こめこ こめこマカロニ さとう カレールー	にんじん たまねぎ コーン キャベツ ほうれんそう しょうが にんにく レモンじる	632	21.3

一食平均エネルギー：613 Kcal

たんぱく質：24.4 g

脂質：17.1 g

食塩：1.8 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。