

令和6年 3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 |
| 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 | 660 | 28.9 |
| 4 | 月 | ごはん | 牛乳 | セルフのたれカツ丼 白菜のしょうゆフレンチ 沢煮碗 | 牛乳 豚肉 かまぼこ | 米 パン粉 でんぷん 米油 砂糖 春雨 | 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 | 623 | 22.5 |
| 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 | 655 | 27.0 |
| 6 | 水 | ごはん | 牛乳 | 【ふるさと献立】 厚揚げの塩麹そぼろあんかけ とう菜のりマヨあえ 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 | 657 | 26.4 |
| 7 | 木 | ごはん | 牛乳 | 【食育の日献立】 日本一周味めぐり～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 | 676 | 25.1 |
| 8 | 金 | ごはん | 牛乳 | シシャモのしちみやき コーンおひたし じゃがいものそぼろに | 牛乳 子持ちししゃも かつお節 豚肉 厚揚げ | 米 米油 じゃがいも 砂糖 でんぷん | もやし ほうれん草 とうもろこし たまねぎ にんじん こんにゃく さやいんげん | 626 | 27.2 |
| 11 | 月 | ごはん | 牛乳 | 魚のチリソースがけ 切干大根サラダ 中華なめこそープ | 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 | 617 | 25.6 |
| 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 | 642 | 23.9 |
| 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 | 715 | 25.7 |
| 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 | 648 | 24.2 |
| 15 | 金 | アップル コッパン | 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 | 683 | 27.9 |
| 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 いら 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 | 678 | 27.3 |
| 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 | 622 | 26.6 |
| 21 | 木 | ごはん | 牛乳 | 【卒業祝い献立】 チキンビーンズカレー 春色サラダ お祝いクレープ | 牛乳 鶏肉 大豆 ハム 豆乳 | 米 じゃがいも 米油 カレーパウダー 砂糖 クレープ | 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 | 742 | 21.0 |

一食平均エネルギー:660 Kcal

たんぱく質:25.7 g

脂質:19.6 g

食塩:2.1 g