

令和6年 3月分

学校給食こんだて表

〔清里小〕上越市教育委員会

日	曜	献立名		使用材料名			エネルギー Kcal	たんぱく質 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・卒業お祝い献立】 おはなのとうふハンバーグ いそマヨあえ すましじる おいおいクレープ	あぶらあげ たまご ぎゅうにゅう とうふ とりにく おから のり だいすたんぱく かまぼこ わかめ とうにゅう だいす	こめ さとう でんぷん ノンエッグ マヨネーズ だいすあぶら こめこ みずあめ	ほししいたけ にんじん れんこん さやいんげん たまねぎ もやし アスパラな だいこん えのきたけ ながねぎ いちご	673	22.0
4	月	ごはん	牛乳	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 でんぷん こめこ こめあぶら はるさめ さとう じゃがいも	にんにく しょうが キャベツ みかん(缶) かぶ かぶのは にんじん たまねぎ	624	22.6
5	火	ごはん	牛乳	【ふるさと献立】 ホキのあまざけみそやき アスパラなのツナいため はるやさいのしおこうじポトフ	ぎゅうにゅう ほき みそ ツナ とりにく	こめ あまざけ こめあぶら じゃがいも	にんじん きりほしだいこん もやし アスパラな キャベツ かぶ かぶのは	606	28.9
6	水	まめごはん	牛乳	【食育の日・宮城県】 ささかまぼこのいそべあげ わかめのあえもの あぶらふとたまねぎのみそしる	あおだいす ぎゅうにゅう ささかまぼこ あおのり わかめ とうふ みそ	こめ こめこ ノンエッグ マヨネーズ こめあぶら ごま さとう じゃがいも あぶらふ	もやし コーン キャベツ にんじん たまねぎ	642	23.0
7	木	むぎごはん	牛乳	ポークカレー 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 おおむぎ こめあぶら じゃがいも カレーウ こめこ こめこマカロニ さとう	しょうが にんにく たまねぎ にんじん コーン キャベツ アスパラな レモンじる	648	21.9
8	金	ごはん	牛乳	さばのみそに いそづけ けんちんじる	ぎゅうにゅう さば みそ あおだいす あつあげ わかめ	こめ さとう じゃがいも ごまあぶら	しょうが キャベツ にんじん ごぼう ほししいたけ しらたき ながねぎ	635	27.0
11	月	ごはん	牛乳	いわしのカリカリやき きりほしだいこんのソースいため キムチとんじる	ぎゅうにゅう いわし さつまあげ ぶたにく とうふ だいす みそ	こめ さとう じゃがいも パンこ なたねあぶら こめあぶら	しょうが にんじん きりほしだいこん もやし ピーマン たまねぎ キャベツ キムチ ながねぎ	629	23.6
12	火	むぎごはん	牛乳	セルフのブルコギどん みそポテト たまごスープ	ぎゅうにゅう ぶたにく だいす みそ あぶらあげ たまご	こめ おおむぎ こめあぶら さとう でんぷん じゃがいも ごまあぶら	にんにく たまねぎ にんじん にら りんご えのきたけ コーン こまつな	693	26.0
13	水	ごはん	牛乳	さわらのはるいろやき 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 ノンエッグ マヨネーズ じゃがいも こめあぶら さとう	にんじん ごぼう こんにゃく さやいんげん だいこん えのきたけ こまつな	670	28.3
14	木	ゆでうどん	牛乳	とりごぼうのかきたまじる 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 たまご こんぶ だいす かたくちいわし	ゆでうどん でんぷん こめあぶら さとう ごま	ごぼう にんじん たまねぎ しめじ ながねぎ キャベツ こまつな あかしそ	631	27.6
15	金	あげパン	牛乳	ハンバーグのワインソースかけ 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	ぎゅうにゅう とりにく ぶたにく ツナ ベーコン しろいんげんまめ とうにゅう	コッペパン さとう パンこ でんぷん こめこマカロニ ごま こめあぶら じゃがいも こめこ	たまねぎ ブロッコリー もやし コーン にんじん キャベツ	600	26.8
18	月	ソフトめん	のむ ヨーグルト	ビーンズミートソース かいそうこんにゃくサラダ	のむヨーグルト ぶたにく だいす くわわかめ	ソフトめん こめあぶら さとう ハヤシルウ こめこのハヤシルウ こめこ ごま	しょうが にんにく にんじん たまねぎ ほししいたけ トマト キャベツ サラダこんにゃく コーン	618	26.6

一食平均エネルギー：639 Kcal

たんぱく質：25.4 g

脂質：17.6 g

食塩：1.9 g

☆献立は、食材料の入荷状況やO157・ノロウィルス対策等のため変更する場合があります。