

令和6年 4月分

学校給食献立表

〔牧中学校〕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	花型豆腐ハンバーグ ツナと切干大根の炒めもの たけのこのみそ汁	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	737	27.0
10	水	ごはん	牛乳	ししゃもの天ぷら たくあんあえ 鶏肉と野菜のうま煮	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	811	33.1
11	木	麦ごはん	牛乳	カレーライス ツナサラダ お祝いゼリー	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	807	25.2
12	金	ごはん	牛乳	【ふるさと献立】 鮭のみそマヨ焼き とう菜のおかかあえ お堀の花のっぺい汁	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	758	35.0
15	月	麦ごはん	牛乳	セルフのビビンバ 卵スープ	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	717	31.8
16	火	ごはん	牛乳	ささかまのお好み焼き 五目きんぴら 肉団子のみそ汁	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	761	29.9
17	水	うどん	牛乳	かき玉汁 めぎすの米粉唐揚げ 甘酢あえ	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	767	34.4
18	木	ごはん	牛乳	鶏の照り焼き ポテトサラダ 花かまぼこ入りすまし汁	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	738	32.4
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 豆乳クリームスープ	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	767	32.7
22	月	ごはん	牛乳	ホイコーロー 青のりポテト 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	728	30.1
23	火	ごはん	牛乳	さばのカレー焼き いなりあえ キャベツのみそ汁	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	753	33.8
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	866	39.0
25	木	たけのこ ごはん	牛乳	さわらの塩こうじ焼き とう菜のサラダ もずくのみそ汁	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	729	31.3
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 豆ストローネ	牛乳 豚肉 チーズ ウインナー 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 パン粉 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	817	33.8
30	火	ごはん	牛乳	野菜入りシューマイ パンサンスー マーボー厚揚げ	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	798	28.2

一食平均エネルギー:770 Kcal

たんぱく質:31.8 g

脂質:20.1 g

食塩:2.6 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。