

令和7年 2月分

学 校 給 食 献 立 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		
3	月	ごはん	牛乳	【節分献立】※節分は2月2日 いわしのかばやき はるさめサラダ せつぶんおすまし	牛乳 いわし ハム 豆腐 かまぼこ わかめ	米 でんぱん 米油 砂糖 春雨 ごま油	はくさい こまつな とうもろこし にんじん えのきたけ たけのこ	634	24.7
4	火	キャロット ピラフ	牛乳	とうにゅうクリームの せつげんソース アーモンドサラダ	牛乳 鶏肉 白いんげん豆 豆乳	米 米油 米粉 アーモンド	にんじん とうもろこし 赤ピーマン 玉ねぎ はくさい エリンギ ブロッコリー ★キャベツ きゅうり	612	21.5
5	水	ごはん	牛乳	さばのピリリやき のりふうみあえ あつあげとじゃがいものみそしる	牛乳 さば のり 厚揚げ みそ 大豆	米 ごま油 砂糖 じゃがいも 酒かす	しょうが 長ねぎ ほうれん草 もやし にんじん ★だいこん えのきたけ こまつな	617	28.9
6	木	ごはん	牛乳	ごまやきにく はくさいサラダ ふがきじる	牛乳 豚肉 豆腐	米 米油 砂糖 ごま でんぱん さといも	玉ねぎ にんにく はくさい ほうれん草 もやし かぶ にんじん なめこ 長ねぎ	615	26.0
7	金	ごはん	牛乳	【ふるさと献立】 ししゃものいそパンこやき アスパラなのマヨネーズあえ こんさいとんじる	牛乳 子持ちししゃも 青のり ちくわ 豚肉 みそ 大豆	米 オリーブ油 パン粉 ノンエッグマヨネーズ じゃがいも	★キャベツ ★アスパラ菜 にんじん ★だいこん れんこん ごぼう 長ねぎ こんにゃく	594	22.9
10	月	ごはん	牛乳	チキンビーンズカレー じゃこサラダ	牛乳 鶏肉 大豆 ちりめんじゃこ	米 じゃがいも 米油 小麦粉 パーム油 なたね油 砂糖	たまねぎ にんじん しめじ りんご ★キャベツ きゅうり とうもろこし	646	23.5
12	水	ごはん	牛乳	たらのかんづりソース きりぼしだいこんのにも こうやどうふのかきたまじる	牛乳 すけそうだら みそ さつま揚げ 高野豆腐 卵	米 でんぱん 米油 砂糖 ごま	トマト ★切干大根 にんじん さやいんげん はくさい こまつな えのきたけ	605	27.4
13	木	ごはん	牛乳	とりにくのカレーこうじやき いなりあえ さつまいものみそしる	牛乳 鶏肉 油揚げ 豆腐 みそ 大豆	米 砂糖 ごま油 ごま さつまいも	ほうれん草 もやし にんじん はくさい えのきたけ 長ねぎ こんにゃく	617	25.8
14	金	コッペパン	牛乳	コーヒーのもと セルフのホットドッグ ツナとわかめのサラダ コーンチャウダー	牛乳 ウインナー わかめ ツナ ベーコン 白いんげん豆 豆乳	パン 砂糖 米油 じゃがいも 米粉	★キャベツ きゅうり にんじん たまねぎ とうもろこし	606	24.8
17	月	ごはん	牛乳	とうふハンバーグごまだれかけ アスパラなのわマヨサラダ だいこんのみそしる	牛乳 鶏肉 豆腐 花がつつ 油揚げ わかめ みそ 大豆	米 砂糖 ごま でんぱん ノンエッグマヨネーズ じゃがいも	たまねぎ ★キャベツ ★アスパラ菜 にんじん とうもろこし ★だいこん	624	23.5
18	火	ごはん	牛乳	【食育の日献立】 日本一周めぐり～東北地方～ あいづソースカツどん(福島) さっぱりおひたし だまこじる(秋田)	牛乳 豚肉 かつお節 鶏肉 油揚げ	米 パン粉 でんぱん 米油 砂糖 だまこ餅	★キャベツ にんじん ほうれん草 とうもろこし まいたけ ごぼう こまつな 長ねぎ しらたき	669	25.6
19	水	ちゅうかめん	牛乳	やさいたつぱりタンメンスープ はるまき ちゅうかポテトサラダ	牛乳 豚肉 かまぼこ ツナ	中華麺 春雨 米油 小麦粉 じゃがいも ノンエッグマヨネーズ 砂糖 ごま油 ごま 大豆油	はくさい もやし たまねぎ にんじん チンゲンサイ とうもろこし きくらげ しいたけ ★キャベツ きゅうり	748	26.7
20	木	ごはん	牛乳	あつあげの しおこうじそぼろあんかけ さんかいあえ かきたまみそしる	牛乳 厚揚げ 鶏肉 ひじき 花がつつ 卵 みそ	米 米油 砂糖 でんぱん じゃがいも	長ねぎ ★キャベツ こまつな えのきたけ にんじん はくさい	592	24.0
21	金	ごはん	牛乳	さけのてりやき だいこんとぶたにくのこつてりに ごじる	牛乳 さけ 豚肉 豆腐 油揚げ みそ 大豆	米 米油 砂糖 でんぱん さといも	しょうが ★だいこん にんじん こんにゃく さやいんげん はくさい 長ねぎ	608	30.4
25	火	ごはん	牛乳	ふわふわたまごどん ほうれんそうのごまサラダ	牛乳 鶏肉 豆腐 卵	米 米油 でんぱん ごま油 砂糖 ごま	たまねぎ にんじん チンゲンサイ えのきたけ しょうが にんにく もやし ほうれん草 とうもろこし	603	24.2
26	水	ごはん	牛乳	さわらのみそマヨやき ブロッコリーのこんぶあえ だいこんとあつあげのそぼろに	牛乳 さわら みそ 昆布 豚肉 厚揚げ	米 ノンエッグマヨネーズ ごま油 さといも 米油 砂糖 でんぱん	キャベツ にんじん ブロッコリー ★だいこん たまねぎ しょうが さやいんげん しらたき	658	30.3
27	木	ごはん	牛乳	とりにくのしおからあげ ちゅうかサラダ はくさいスープ	牛乳 鶏肉 豆腐	米 ごま油 砂糖 米粉 でんぱん 米油 春雨	にんにく レモン キャベツ にんじん きくらげ はくさい えのきたけ 長ねぎ	605	25.4
28	金	きなこ あげパン	牛乳	きりぼしナポリタン ポトフ ヨーグルト	きなこ 牛乳 ベーコン ウインナー 白いんげん豆 ヨーグルト	パン 米油 砂糖 じゃがいも	たまねぎ にんじん ピーマン ★切干大根 キャベツ セロリ	646	25.0

一食平均エネルギー:628 Kcal

たんぱく質:25.6 g

脂質:19.8 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。