

令和7年 2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		
3	月	ごはん	牛乳	【節分献立】※節分は2月2日 いわしの蒲焼き 春雨サラダ 節分おすまし	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	750 28.7
4	火	キャロット ピラフ	牛乳	豆乳クリームの雪原ソース 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	707 24.4
5	水	ごはん	牛乳	鯖のピリリ焼き のり風味あえ 厚揚げとじゃがいものみそ汁	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	729 33.7
6	木	ごはん	牛乳	ごま焼肉 白菜サラダ 吹雪汁	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	732 30.1
7	金	ごはん	牛乳	【ふるさと献立】 ししゃもの磯パン粉焼き アスパラ菜のマヨネーズあえ 根菜豚汁	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	734 30.1
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	762 27.0
12	水	ごはん	牛乳	鯖のかんずりソース 切干大根の煮物 高野豆腐のかき玉汁	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	714 31.7
13	木	ごはん	牛乳	鶏肉のカレー麴焼き いなりあえ さつまいものみそ汁	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	730 30.2
14	金	コッペパン	牛乳	コーヒーマ素 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	752 30.3
17	月	ごはん	牛乳	豆腐ハンバーグごまだれかけ アスパラ菜の和マヨサラダ 大根のみそ汁	牛乳 鶏肉 豆腐 花がっお 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	767 27.5
18	火	ごはん	牛乳	【食育の日献立】 日本一周味めぐり～東北地方～ 会津ソースカツ丼(福島) さっぱりおひたし だまこ汁(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	810 31.6
19	水	中華麺	牛乳	野菜たっぷりタンメンスープ 春巻き 中華ポテトサラダ	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	893 31.8
20	木	ごはん	牛乳	厚揚げの塩麴そばろあんかけ 山海あえ かき玉みそ汁	牛乳 厚揚げ 鶏肉 ひじき 花がっお 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	720 29.0
21	金	ごはん	牛乳	鮭の照り焼き 大根と豚肉のこつてり煮 呉汁	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	726 35.8
25	火	ごはん	牛乳	ふわふわたまご丼 ほうれん草のごまサラダ	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	708 27.9
26	水	ごはん	牛乳	鯖のみそマヨ焼き ブロッコリーの昆布あえ 大根と厚揚げのそばろ煮	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	773 35.1
27	木	ごはん	牛乳	鶏肉の塩唐揚げ 中華サラダ 白菜スープ	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	713 29.3
28	金	きなこ 揚げパン	牛乳	切干ナポリタン 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	784 29.3

一食平均エネルギー:750 Kcal

たんぱく質:30.2 g

脂質:22.7 g

食塩:2.5 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。