

令和7年 3月分

学 校 給 食 こ ん だ て 表

〔大湯町小〕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	ごもくごはん	牛乳	【ひなまつりこんだて】 さわらのさいきょうやき あおなとコーンのごまおひたし ももの節句のすまし汁 さんしょくおはなゼリー	あぶらあげ ひじき ぎゅうにゅう さわら みそ とうふ かまぼこ わかめ とうにゅう	こめ こめあぶら さとう ごま 水あめ	ほししいたけ にんじん れんこん もやし こまつな コーン だいこん えのきたけ ながねぎ もも いちご	620	25.6
4 火	ごはん	牛乳	あつあげのごまだれがけ ごもくきんぴら かぶのそぼろに	ぎゅうにゅう あつあげ さつまあげ とりにく	こめ こめこ ごま さとう こめあぶら じゃがいも でんぶん	だいこん メンマ にんじん こんにやく しょうが にんにく たまねぎ ほししいたけ かぶ	613	21.0
5 水	ココアあげパン	牛乳	【きらきら学年 そつぎょうリクエストこんだて】 ほしのハンバーグ キラキラサラダ クリームスープ	ぎゅうにゅう ぶたにく とりにく ツナ しろいんげんまめ	コッペパン こめあぶら ココア グラニュー糖 でんぶん マカロニ さとう じゃがいも こめこ ラード	たまねぎ キャベツ ブロッコリー にんじん しめじ ほうれんそう	688	27.2
6 木	ゆでうどん	牛乳	かきたまわかめ汁 さつまいもとだいずのごまがらめ ふくじんあえ	ぎゅうにゅう ぶたにく わかめ たまご だいず かつおぶし	ゆでうどん でんぶん さつまいも こめあぶら さとう ごま ごまあぶら	たまねぎ にんじん えのきたけ ながねぎ もやし キャベツ こまつな ふくじんづけ	651	24.0
7 金	ごはん	牛乳	てづくりツナチーズたまごやき きりぼしだいこんのいために あつあげのみそ汁	ぎゅうにゅう チーズ ツナ たまご ちくわ さつまあげ あつあげ だいず みそ	こめ こめあぶら さとう	ほうれんそう きりぼしだいこん にんじんこんにやく たまねぎ えのきたけ こまつな ながねぎ	611	26.6
10 月	ごはん	牛乳	セルフのぶたどん ごまずあえ こんさい汁	ぎゅうにゅう ぶたにく みそ とうふ うちまめ	こめ こめあぶら さとう でんぶん はるさめ ごま じゃがいも	しょうが にんにく たまねぎ しらたき いら コーン もやし ほうれんそう にんじん だいこん ごぼう ながねぎ	604	25.7
11 火	桜ごはん	牛乳	【ふるさとこんだて】 しんかんせんたまごやき とうなのツナマヨあえ くるまふいりにくじゃが	ぎゅうにゅう たまご ちくわ ツナ ぶたにく あつあげ	こめ くらまい さとう でんぶん ノエッグマヨネーズ こめあぶら じゃがいも ふ	あかしそ キャベツ とうな にんじん たまねぎこんにやく	654	25.0
12 水	ごはん	牛乳	【食育の日◇とっとりけん】 カレーのらっきょうタルタルソースがけ ちくわサラダ じゃぶ汁	ぎゅうにゅう カレイ ちくわ とりにく とうふ	こめ でんぶん こめあぶら ノエッグマヨネーズ さとう ごまあぶら さとも	らっきょう パセリ キャベツ ほうれんそう にんじん ごぼう だいこん しらたき ながねぎ	617	25.2
13 木	ソフト麺 (発酵乳 プレーン)		ミートソース こんにやくサラダ	のむヨーグルト スキムミルク ぶたにく だいず	ソフトめん さとう こめあぶら ハヤシルウ こめこ ごまあぶら ごま	しょうが にんにく にんじん たまねぎ エリンギ トマトこんにやく キャベツ もやし コーン	678	28.2
14 金	ごはん	牛乳	ししゃもフリッター わかめとツナのあえもの とりだんごのごまみそスープ	ぎゅうにゅう ししゃも みそ あおのり わかめ ツナ とりにく ぶたにく だいず	こめ こむぎこ でんぶん こめこ さとう ごまあぶら ねりごま ごま なたねあぶら	もやし にんじん たまねぎ キャベツ しょうが にんにく こまつな	622	25.2
17 月	ごはん	牛乳	ギョーザ はるさめサラダ ジャージャンどうふ	ぎゅうにゅう ぶたにく とりにく ハム あつあげ みそ だいず	こめ ラード こむぎこ こめあぶら でんぶん はるさめ さとう ごまあぶら ごま	キャベツ たまねぎ いら にんじん しょうが にんにく ほししいたけ メンマ ながねぎ	638	24.6
18 火	ごはん	牛乳	ホキのやくみソース ゆかりあえ とんじる	ぎゅうにゅう ホキ ぶたにく とうふ だいず みそ	こめ でんぶん こめあぶら ごまあぶら さとう ごま じゃがいも	ながねぎ しょうが もやし にんじん キャベツ あかしそ だいこん こんにやく	592	26.4
19 水	ごはん	牛乳	ホイコーロー ローストチーズポテト もずくスープ	ぎゅうにゅう ぶたにく チーズ もずく とうふ かまぼこ	こめ ごまあぶら さとう でんぶん じゃがいも こめあぶら	にんにく キャベツ にんじん ほうれんそう ながねぎ	591	25.9
21 金	麦ごはん	牛乳	ポークカレー とうなのいそじゃこサラダ	ぎゅうにゅう ぶたにく だいず ちりめんじゃこ のり	こめ おおむぎ こめあぶら じゃがいも カレールウ さとう ごまあぶら	しょうが にんにく たまねぎ にんじん キャベツ とうな	627	24.6

一食平均エネルギー:629Kcal

たんぱく質:25.4 g

脂質:18.9 g

食塩:2.0 g

☆献立は、食材量の入荷状況やO157・ノロウィルス対策などのため変更する場合があります。