

今月の三和産食材

・にんじん ・みそ

令和7年 3月分

学 校 給 食 こ ん だ て 表

〔里公小〕上越市教育委員会

日	曜	献立名			使用材料名			エネルギー	たん白質	脂質	塩分
		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	Kcal	g	g	g
3	月	ちらしずし	牛乳	【ひなまつりにんだて】 さわらのあまみそやき あおなとコーンのごまおひたし すましじる	あぶらあげ たまご ぎゅうにゅう さわら みそ とうふ わかめ かまぼこ	こめ さとう でんぱん サラダあぶら ごま	ほししいたけ にんじん れんこん さやいんげん もやし ほうれんそう コーン だいこん えのきたけ ながねぎ	595	27.7	17.4	2.4
4	火	ごはん	牛乳	ぎょうざ もやしのしおナムル ジャージャンどうふ	ぎゅうにゅう ぶたにく とりにく あつあげ みそ だいず	こめ こむぎこ ラード でんぱん ごまあぶら ごま こめあぶら さとう	キャベツ たまねぎ にら もやし こまつな 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	625	24.0	20.0	1.6
5	水	ごはん	牛乳	【食育の日こんだて：鳥取県】 カレイのらっきょうソースがけ ちくわサラダ じゃぶ汁(じる)	ぎゅうにゅう カレイ ちくわ とりにく とうふ	こめ でんぱん こめあぶら ノイックマヨネーズ さとう ごまあぶら さとも	らっきょう キャベツ ほうれんそう にんじん ごぼう だいこん しめじ しらたき ながねぎ	627	26.1	20.2	1.8
6	木	ゆでうどん	牛乳	かきたまわかめ汁 カレーポテトビーンズ のりずあえ	ぎゅうにゅう ぶたにく わかめ たまご だいず のり	ゆでうどん でんぱん じゃがいも こめあぶら さとう	たまねぎ にんじん えのきたけ ながねぎ もやし ほうれんそう	616	24.7	14.8	1.9
7	金	きなこあげパン	牛乳	リボンマカロニサラダ かぼちゃのとうにゅうスープ	ぎゅうにゅう とうにゅう きなこ ツナ とりにく しろいんげんまめ	コッパパン こめあぶら さとう マカロニ じゃがいも こめこ	にんじん キャベツ コーン たまねぎ しめじ かぼちゃ	600	24.0	23.0	1.9

【ふるさと献立 ～北陸新幹線開業「10周年をお祝いしよう～】

令和7年3月14日に北陸新幹線・上越妙高駅が開業10周年を迎えます。そのことにちなんで、新幹線のイラストが入った玉子焼き、駅のコンセプトである桜をイメージした桜ごはんを給食に取り入れました。給食を味わいながら、三和からもお祝いの気持ちを届けましょう。

10	月	さくらごはん	牛乳	【ふるさとこんだて】 しんかんせんたまごやき きりぼしだいこんのいために なめこのみそしる	ぎゅうにゅう たまご さつまあげ うちまめ あつあげ だいず みそ	こめ くらまい さとう でんぱん こめあぶら じゃがいも	きりぼしだいこん にんじん こんにゃく さやいんげん なめこ こまつな ながねぎ あかしそ	600	23.5	16.6	2.4
11	火	ごはん	牛乳	ホキのやくみソース いそマヨあえ とんじる	ぎゅうにゅう ホキ のり ぶたにく とうふ みそ	こめ でんぱん こめあぶら さとう ノイックマヨネーズ じゃがいも	ながねぎ しょうが にんじん もやし こまつな コーン だいこん こんにゃく	614	26.1	20.1	1.7
12	水	ごはん	牛乳	ぶたにくのみそいため ごまずあえ もずくとたまごのスープ	ぎゅうにゅう ぶたにく みそ ツナ もずく とうふ なんと たまご	こめ こめあぶら はるさめ でんぱん ごま さとう ごまあぶら	しょうが にんにく たまねぎ もやし キャベツ にんじん ほうれんそう ながねぎ	621	27.5	20.0	2.2
13	木	ソフトめん	牛乳	ミートソース くきわかめのサラダ	ぎゅうにゅう ぶたにく だいず くきわかめ	ソフトめん こめあぶら さとう 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 エリンギ トマト キャベツ もやし コーン	654	28.0	17.3	1.7
14	金	むぎごはん	牛乳	ポークカレー ひじきサラダ おいわいいちごゼリー	ぎゅうにゅう ぶたにく だいず ひじき とうにゅう	こめ おおむぎ ごまあぶら こめあぶら じゃがいも カレールウ こめこ さとう	しょうが にんにく たまねぎ にんじん もやし ほうれんそう いちご	640	21.8	17.6	1.9

一食平均エネルギー:619 Kcal

たんぱく質:25.3 g

脂質:18.7 g

食塩:1.9 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。

今月の三和産食材

・にんじん ・みそ

令和7年 3月分

学 校 給 食 こ ん だ て 表

〔上杉小〕上越市教育委員会

日	曜	献立名		使用材料名			エネルギー	たん白質	脂質	塩分	
		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	Kcal	g	g	g
3	月	ちらしずし	牛乳	【ひなまつりにんだて】 さわらのあまみそやき あおなとコーンのごまこんぶあえ すましじる	あぶらあげ たまご こんぶ ぎゅうにゅう さわら みそ とうふ わかめ かまぼこ	こめ さとう でんぷん サラダあぶら ごま	ほししいたけ にんじん れんこん さやいんげん もやし ほうれんそう コーン だいこん えのきたけ ながねぎ	595	27.7	17.4	2.4
4	火	ごはん	牛乳	ぎょうざ もやしのしおナムル ジャージャンどうふ	ぎゅうにゅう ぶたにく とりにく あつあげ みそ だいず	こめ こむぎこ ラード でんぷん ごまあぶら ごま こめあぶら さとう	キャベツ たまねぎ にら もやし こまつな 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	625	24.0	20.0	1.6
5	水	ごはん	牛乳	【食育の日こんだて：鳥取県】 カレイのらっきょうソースがけ ちくわサラダ じゃぶ汁(じる)	ぎゅうにゅう カレイ ちくわ とりにく とうふ	こめ でんぷん こめあぶら ノイックマヨネーズ さとう ごまあぶら さといも	らっきょう キャベツ ほうれんそう にんじん ごぼう だいこん しめじ しらたき ながねぎ	627	26.1	20.2	1.8
6	木	ゆでうどん	牛乳	かきたまわかめじる カレーポテトビーンズ のりずあえ	ぎゅうにゅう ぶたにく わかめ たまご だいず のり あぶらあげ	ゆでうどん でんぷん じゃがいも こめあぶら さとう	たまねぎ にんじん えのきたけ ながねぎ もやし ほうれんそう	616	24.7	14.8	1.9
7	金	きなこあげパン	牛乳	リボンマカロニサラダ かぼちゃのとうにゅうスープ	ぎゅうにゅう とうにゅう きなこ ツナ とりにく だいず しろいんげんまめ	コッペパン こめあぶら さとう マカロニ じゃがいも こめこ	にんじん キャベツ コーン たまねぎ しめじ かぼちゃ	600	24.0	23.0	1.9
【ふるさと献立 ～北陸新幹線開業「10周年をお祝いしよう～」】 令和7年3月14日に北陸新幹線・上越妙高駅が開業10周年を迎えます。そのことにちなんで、新幹線のイラストが入った玉子焼き、駅のコンセプトである桜をイメージした桜ごはんを給食に取り入れました。給食を味わいながら、三和からもお祝いの気持ちを届けましょう。											
10	月	さくらごはん	牛乳	【ふるさとこんだて】 しんかんせんたまごやき きりぼしだいこんのいために なめこのみそしる	ぎゅうにゅう たまご さつまあげ うちまめ あつあげ だいず みそ	こめ くろまい さとう でんぷん こめあぶら じゃがいも	きりぼしだいこん にんじん こんにゃく さやいんげん なめこ こまつな ながねぎ あかしそ	600	23.5	16.6	2.4
11	火	ごはん	牛乳	ホキのやくみソース いそマヨあえ とんじる	ぎゅうにゅう ほき ホキ のり ぶたにく とうふ みそ	こめ でんぷん こめあぶら さとう ノイックマヨネーズ じゃがいも	ながねぎ しょうが にんじん もやし こまつな コーン だいこん こんにゃく	614	26.1	20.1	1.7
12	水	むぎごはん	牛乳	ポークカレー ひじきサラダ おいわいいちごゼリー	ぎゅうにゅう ぶたにく だいず ひじき とうにゅう	こめ おおむぎ ごまあぶら こめあぶら じゃがいも カレールウ こめこ さとう	しょうが にんにく たまねぎ にんじん もやし ほうれんそう いちご	640	21.8	17.6	1.9

一食平均エネルギー：615 Kcal たんぱく質：24.7 g 脂質：18.7 g 食塩：2.0 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。

学 校 給 食 こ ん だ て 表

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	ちらしずし	牛乳	【ひなまつり献立】 ココアのもと さわらのあまみそあやき あおなとコーンのごまおひたし もものせっくのすましじる	あぶらあげ たまご ぎゅうにゅう さわら みそ とうふ わかめ かまぼこ	こめ さとう でんぷん なたねあぶら ココアのもと ごま	ほししいたけ にんじん れんこん さやいんげん もやし ほうれんそう コーン だいこん ながねぎ	627	27. 3
4	火	ごはん	牛乳	ギョーザ もやしのしおナムル ジャージャンどうふ	ぎゅうにゅう ぶたにく とりにく だいずたんぱく あつあげ みそ	こめ ラード こむぎこ だいずあぶら でんぷん ごまあぶら ごま こめあぶら さとう	キャベツ たまねぎ にら もやし こまつな 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	630	24. 5
5	水	ごはん	牛乳	【食育の日・鳥取県】 カレイのらっきょうソースがけ ちくわサラダ じゃぶじる	ぎゅうにゅう カレイ ちくわ とりにく とうふ	こめ でんぷん こめあぶら ノンエッグマヨネーズ さとう ごまあぶら さといも	らっきょう キャベツ ほうれんそう にんじん ごぼう だいこん しめじ しらたき ながねぎ	617	26. 4
6	木	ゆでうどん	牛乳	かきたまわかめじる カレーポテトビーンズ のりずあえ	ぎゅうにゅう ぶたにく わかめ たまご だいず のり	ゆでうどん でんぷん じゃがいも こめあぶら さとう	たまねぎ にんじん えのきたけ ながねぎ もやし ほうれんそう	619	24. 7
7	金	コッペパン	牛乳	【美守小おたのしみ献立】 いちごジャム てづくりミートグラタン みかんサラダ ミネストローネ	ぎゅうにゅう ベーコン チーズ わかめ ぶたにく とりにく しろいんげんまめ	コッペパン さとう こめあぶら こめこ はるさめ じゃがいも マカロニ	いちご たまねぎ ほうれんそう キャベツ みかんかん にんじん トマト パセリ	604	25. 9
10	月	むぎごはん	牛乳	【そつぎょういわい献立】 ポークカレー ひじきサラダ おいわいいちごゼリー	ぎゅうにゅう ぶたにく だいず ひじき とうにゅう	こめ おおむぎ こめあぶら じゃがいも カレールー こめこ さとう ごまあぶら	しょうが にんにく たまねぎ にんじん もやし ほうれんそう いちご	642	21. 9
11	火	ごはん	牛乳	ホキのやくみソース いそマヨあえ とんじる	ぎゅうにゅう ホキ のり ぶたにく とうふ みそ	こめ でんぷん こめあぶら さとう ノンエッグマヨネーズ じゃがいも	ながねぎ しょうが にんじん もやし こまつな コーン だいこん こんにゃく	611	26. 7
12	水	ごはん	牛乳	ししゃものいそべあげ ごますあえ もずくとたまごのスープ	ぎゅうにゅう ししゃも あおのり ツナ もずく とうふ なた と たまご	こめ こめこ こむぎこ ノンエッグマヨネーズ こめあぶら ごま さとう でんぷん ごまあぶら	もやし キャベツ にんじん ほうれんそう ながねぎ	633	24. 9
13	木	ソフトめん	牛乳	ミートソース くきわかめのサラダ	ぎゅうにゅう ぶたにく だいず くきわかめ	ソフトめん こめあぶら さとう 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 エリンギ トマトみずに キャベツ もやし コーン	650	27. 4
14	金	桜ごはん	牛乳	【ふるさと献立】 しんかんせんたまごやき きりぼしだいこんのいために なめこのみそしる セレクトデザート	ぎゅうにゅう たまご さつまあげ うちまめ あつあげ だいず みそ	こめ くるまい さとう でんぷん こめあぶら じゃがいも ホワイトクリーム チョコレート	あかしそ きりぼしだいこん にんじん こんにゃく さやいんげん なめこ こまつな ながねぎ	808	28. 3

一食平均エネルギー：644 Kcal

たんぱく質：25. 8 g

脂質：19. 7 g

食塩：2. 1 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。