

令和7年 3月分

学 校 給 食 献 立 表

〔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		
3 月	ゆでうどん	はっこう乳 プレーン	かきたま汁 ローストスイートポテト 切り干し大根のツナ炒め	はっこう乳 豚肉 油揚げ 卵 ツナ 昆布	うどん 砂糖 でん粉 さつまいも 米油 ごま油	にんじん たまねぎ ほうれん草 長ねぎ にんにく 切干大根 キャベツ	768	27.6
4 火	ごはん	牛乳	【卒業お祝い献立】 豆腐ハンバーグごまケチャップソース いろどりあえ 五目汁 豆乳いちごクレープ	牛乳 大豆 鶏肉 豆腐 なると 無調整豆乳 大豆粉 きなこ	米 ラード でん粉 砂糖 ごま ごま油 植物油 米粉	玉ねぎ にんじん キャベツ ほうれん草 コーン こんにゃく えのきたけ 長ねぎ いちご レモン汁	763	29.5
5 水	ごはん	牛乳	コーン焼売 こんにゃくと海藻のごまサラダ 家常(ジャージャン)豆腐	牛乳 すけとうだら 豆腐 茎わかめ 豚肉 大豆ミート 厚揚げ 味噌	米 でん粉 パン粉 ラード 砂糖 米油 ごま 小麦粉	とうもろこし キャベツ こんにゃく しょうが にんにく にんじん メンマ たまねぎ 長ねぎ にら	798	28.9
6 木	アップルチップ パン(小麦)	牛乳	鯖のハーブ焼き 花野菜のソテー みそストローネ	牛乳 さわら ウインナー 白いんげん豆 味噌	パン オリーブ油 米油 じゃがいも マカロニ	りんご にんにく にんじん キャベツ カリフラワー ブロッコリー たまねぎ しめじ トマト バジル	795	36.5
7 金	ごはん	牛乳	厚揚げとキャベツのみそ炒め のり塩ポテト 春雨スープ	牛乳 豚肉 厚揚げ 味噌 青のり 糸かまぼこ	米 米油 でん粉 じゃがいも 春雨 ごま油	しょうが にんじん キャベツ しめじ もやし 長ねぎ	723	25.8
10 月	ソフト麺	牛乳	みそとんこつスープ 大豆とじゃがいもの揚げがらめ さっぱりツナおひたし	牛乳 豚肉 なると 味噌 大豆 ツナ	ソフトめん 米油 ごま油 でん粉 じゃがいも 砂糖	しょうが にんじん たまねぎ メンマ コーン もやし 長ねぎ キャベツ ほうれん草 レモン汁	815	35.6
11 火	ごはん	牛乳	さばのしょうが煮 ごま酢あえ もずくのみそ汁	牛乳 鯖 厚揚げ もずく 大豆 味噌	米 砂糖 ごま じゃがいも	だいこん しょうが にんじん もやし ほうれん草 たまねぎ 長ねぎ	759	34.0
12 水	麦ごはん	牛乳	ミートボールカレー リボンマカロニのサラダ	牛乳 大豆 鶏肉 豚肉 植物性たんぱく	米 精麦 でん粉 米油 じゃがいも カレールウ マカロニ 砂糖	しょうが たまねぎ にんじん キャベツ ブロッコリー ホールコーン	765	21.8
13 木	コッペパン (小麦)	牛乳	セルフの和風サラダパン オムレツ かぶとチキンの豆乳シチュー 角チーズ	牛乳 卵 鶏肉 白いんげん豆 無調整豆乳 チーズ	パン ノンエッグマヨネーズ でん粉 砂糖 米油 じゃがいも 米粉	にんじん キャベツ たくあん たまねぎ かぶ	768	32.7
14 金	ごはん	牛乳	ホキのレモンソースかけ 昆布あえ みそワントンスープ	牛乳 ホキ 昆布 豚肉 なると 味噌	米 でん粉 米油 砂糖 ワントン ごま油	レモン汁 キャベツ ほうれん草 コーン にんじん たまねぎ メンマ 干ししいたけ にら	755	30.0
17 月	ごはん	牛乳	【ふるさと献立~メイド・イン・上越~】 鶏肉のチリチリ塩麹焼き 五目豆 いわしのつみれ汁	牛乳 鶏肉 さつま揚げ 大豆 豆腐 いわし たら 味噌	米 じゃがいも ごま油 砂糖 米油	にんじん こんにゃく 白菜 えのきたけ しょうが 長ねぎ	778	33.7
18 火	ごはん	牛乳	豚肉と高野豆腐の揚げ煮 ごまゆかりあえ じゃがいもとわかめのみそ汁	牛乳 豚肉 高野豆腐 豆腐 わかめ 大豆 味噌	米 でん粉 米粉 米油 砂糖 ごま じゃがいも	もやし キャベツ にんじん 赤しそ だいこん 長ねぎ	786	29.9
19 水	ちやめし	牛乳	【食育の日~奈良県~】 厚焼き玉子 いそマヨあえ かしわのすきやき	牛乳 卵 のり 鶏肉 焼き豆腐	米 砂糖 ノンエッグマヨネーズ でん粉	にんじん キャベツ ほうれん草 たまねぎ 白菜 えのきたけ しらたき 長ねぎ	751	28.7
21 金	麦ごはん	牛乳	ハヤシライス くきわかめとツナのサラダ	牛乳 豚肉 白いんげん豆 茎わかめ ツナ	米 精麦 米油 じゃがいも ハヤシルウ 砂糖	しょうが にんにく たまねぎ にんじん エリンギ トマト キャベツ こんにゃく	770	25.5
24 月	ごはん	牛乳	セルフのツナそばろどん なめたけおひたし 豚汁	牛乳 大豆 ツナ 豚肉 厚揚げ 味噌	米 米油 砂糖 じゃがいも	にんじん ごぼう しょうが ピーマン キャベツ ほうれん草 なめたけ たまねぎ こんにゃく 長ねぎ	766	31.5

一食平均エネルギー：771 Kcal

たんぱく質：30.1 g

脂質：21.6 g

食塩：2.5 g

* 献立は、食材の入荷状況やO-157・ノロウイルス対策のため変更する場合があります。

【食育の日献立:給食で日本を旅しよう~奈良県~】

関西地方では食用の鶏肉を「かしわ」と呼んでいます。一般的なすき焼きには牛肉が使われますが、天神さんの守護神が牛であることから、天満宮の秋祭りのお祝いの席では鶏のすき焼きが食べられてきました。かしわの名前は、鶏の茶褐色の羽色が、柏の葉に似ていることが由来との説があります。

祝い事やもてなしの席などハレの日によくつくられ食されています。



上越市食育推進キャラクター
「もぐもぐジョッピー」