

令和7年 3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	体の調子を整えるもの		
3	月	春ちらし	牛乳	【ひな祭り・卒業祝い献立】 チキンカツ おかかあえ すまし汁 お祝いクレープ	油揚げ 卵 牛乳 鶏肉 かつお節 豆腐 わかめ かまぼこ	米 砂糖 パン粉 米油 小麦粉 クレープ	れんこん にんじん ★干しいたけ さやえんどう キャベツ ほうれん草 とうもろこし 玉ねぎ えのきたけ	836	29.1
4	火	卒業式							
5	水	ごはん	牛乳	ししゃもフライ 野菜のごまサラダ 豆腐とえのきのみそ汁	牛乳 子持ちししゃも 豆腐 みそ 大豆	米 パン粉 でんぷん 米油 砂糖 ごま油 ごま じゃがいも 小麦粉	もやし こまつな にんじん えのきたけ 長ねぎ	739	26.4
6	木	ごはん	牛乳	鯖のピリリ焼き なめたけあえ みそ味肉じゃが	牛乳 さば 豚肉 厚揚げ みそ	米 ごま油 じゃがいも 砂糖	長ねぎ しょうが キャベツ もやし にんじん ほうれん草 なめたけ 玉ねぎ さやいんげん こんにゃく	775	35.1
7	金	コッパパン	牛乳	マーマレード 大豆とひじきのチーズやき アーモンドサラダ トマトスープ	牛乳 豚肉 大豆 ひじき チーズ ウインナー	パン マーマレード オリーブ油 アーモンド 米油 砂糖	玉ねぎ キャベツ にんじん とうもろこし だいこん ブロッコリー ごぼう トマト	805	36.2
10	月	ごはん	牛乳	魚のチリソースがけ 切干大根サラダ 白菜の卵スープ	牛乳 メルルーサ 糸かまぼこ 卵	米 でんぷん 米油 砂糖 ごま油 ごま	長ねぎ にんにく しょうが ★切干大根 キャベツ こまつな はくさい にんじん	711	30.1
11	火	ごはん	牛乳	手作り千草焼き たくあんあえ 豚汁	牛乳 ツナ 卵 豚肉 みそ 大豆	米 ノンエッグマヨネーズ じゃがいも	にんじん さやえんどう キャベツ もやし たくあん 玉ねぎ 長ねぎ ごぼう こんにゃく	715	31.1
12	水	ソフトめん	牛乳	ミートソース コールスローサラダ 米粉のココア蒸しパン	牛乳 豚肉 大豆 豆乳	ソフト麺 米油 小麦粉 砂糖 米粉 ココア	にんにく しょうが 玉ねぎ にんじん えのきたけ トマト キャベツ とうもろこし	934	35.8
13	木	ごはん	牛乳	【ふるさと献立】 めぎすのから揚げ れんこんのきんぴら 打ち豆のみそ汁	牛乳 めぎす さつま揚げ 豆腐 油揚げ 大豆 みそ	米 米粉 米油 砂糖 ごま じゃがいも	れんこん にんじん つきこんにゃく さやいんげん 玉ねぎ しめじ	792	31.9
14	金	麦ごはん	牛乳	セルフのビビンバ ワンタンスープ ヨーグルト	牛乳 豚肉 みそ 豆腐 ヨーグルト	米 大麦 ごま油 砂糖 ごま じゃがいも ワンタン	しょうが にんにく しらたき たけのこ もやし ほうれん草 にんじん 玉ねぎ 長ねぎ	748	32.7
17	月	ごはん	牛乳	焼き餃子 じゃこ入りナムル パーポー(八宝)厚揚げ	牛乳 豚肉 鶏肉 ちりめんじゃこ 厚揚げ うずら卵	米 小麦粉 ごま油 米油 砂糖 でんぷん ラード	キャベツ 玉ねぎ なら ★切干大根 にんじん にんにく はくさい チンゲンサイ しょうが きくらげ	841	34.3
18	火	ごはん	牛乳	【食育の日献立】 日本一周味めぐり～北海道～ 鮭のみそマヨ焼き こんぶあえ どさんこ汁	牛乳 さけ みそ 昆布 豚肉 豆腐	米 ノンエッグマヨネーズ じゃがいも バター	キャベツ もやし こまつな にんじん たまねぎ 長ねぎ にんにく とうもろこし	697	34.2
19	水	ごはん	牛乳	ポークカレー 春色サラダ	牛乳 豚肉 ハム	米 じゃがいも 米油 小麦粉 パーム油 なたね油 砂糖	玉ねぎ にんじん しょうが にんにく りんご キャベツ 小松菜 とうもろこし	775	24.5

一食平均エネルギー:781 Kcal

たんぱく質:31.8 g

脂質:21.3 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。