

令和7年 3月分

学 校 給 食 献 立 表

〔大潟町中〕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	ごはん	牛乳	【ひな祭り献立】 鰯の西京焼き 青菜とコーンのごまおひたし 桃の節句のすまし汁 角チーズ	牛乳 さわら みそ 豆腐 かまぼこ わかめ チーズ	米 砂糖 ごま	もやし 小松菜 にんじん コーン 大根 えのきたけ 長ねぎ	741	34.2
4 火	キムたく ごはん	牛乳	【3年卒業リクエスト献立】 ハンバーグ 春雨サラダ 豚汁 卒業お祝いデザート	ベーコン 牛乳 豚肉 鶏肉 豆腐 みそ 豆乳	米 ごま油 でんぷん 春雨 砂糖 ごま ラード	キムチ たくあん 玉ねぎ キャベツ 小松菜 にんじん 大根 白菜 こんにゃく 長ねぎ いちご	770	29.2
5 水	コッペパン	牛乳	いちごジャム 手作りツナオムレツ ブロッコリーとポテトのサラダ マカロニトマトスープ	牛乳 豆乳シュレッド ツナ 卵 青大豆 ハム 鶏肉	コッペパン いちごジャム 砂糖 米油 じゃがいも マカロニ	いちご ほうれん草 ブロッコリー にんにく 玉ねぎ にんじん しめじ キャベツ トマト パセリ	778	35.3
6 木	ゆでうどん	牛乳	かきたまわかめ汁 さつまいもと大豆のごまがらめ ふくじんあえ	牛乳 豚肉 わかめ 卵 大豆 かつお節	ゆでうどん でんぷん さつまいも 米油 砂糖 ごま ごま油	玉ねぎ にんじん えのきたけ 長ねぎ もやし キャベツ 小松菜 福神漬け	807	29.4
10 月	ごはん	牛乳	セルフの豚どん ごま酢あえ こんさい汁	牛乳 豚肉 みそ 豆腐	米 米油 砂糖 でんぷん ごま じゃがいも	しょうが にんにく 玉ねぎ しらたき にら コーン もやし 小松菜 にんじん 大根 ごぼう 長ねぎ	725	29.2
11 火	桜ごはん	牛乳	【ふるさと献立】 新幹線玉子焼き とうなのツナマヨあえ 車麩入り肉じゃが	牛乳 卵 ツナ 豚肉 厚揚げ	米 黒米 砂糖 でんぷん ノンエッグマヨネーズ 米油 じゃがいも ふ	赤しそ キャベツ 冬菜 にんじん 玉ねぎ しらたき	795	28.6
12 水	ごはん	牛乳	【食育の日・鳥取県】 カレイ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	牛乳 カレイ ちくわ 鶏肉 豆腐	米 でんぷん 米油 ノンエッグマヨネーズ 砂糖 ごま油 さといも	らっきょう パセリ キャベツ 小松菜 にんじん ごぼう 大根 干しいたけ しらたき 長ねぎ	796	31.1
13 木	ソフト麺	牛乳	ビーンズミートソース こんにゃくサラダ	牛乳 豚肉 大豆	ソフトめん 米油 ハヤシルウ 砂糖 米粉 ごま	しょうが にんにく にんじん 玉ねぎ エリンギ トマト サラダこんにゃく キャベツ もやし コーン	828	33.6
14 金	ごはん	牛乳	いわしのカリカリフライ わかめとツナの和え物 沢煮椀	牛乳 いわし わかめ ツナ かまぼこ	米 じゃがいも でんぷん 米粉 米油 ごま油 春雨	もやし 大根 にんじん えのきたけ 長ねぎ しょうが	748	25.3
17 月	ごはん	牛乳	ギョーザ 切り干しパンサンスー 常家(ジャージャン)豆腐	牛乳 豚肉 鶏肉 ハム 厚揚げ みそ	米 ラード 小麦粉 大豆油 でんぷん ごま油 砂糖 米油	キャベツ 玉ねぎ にら 切干大根 にんじん もやし 小松菜 しょうが にんにく 干しいたけ メンマ 長ねぎ	784	28.5
18 火	ごはん	牛乳	ホキの薬味ソース ゆかりあえ ごまみそ汁	牛乳 ホキ 厚揚げ みそ	米 でんぷん 米油 砂糖 ごま じゃがいも ねりごま	長ねぎ しょうが もやし にんじん キャベツ 赤しそ 玉ねぎ しめじ	743	30.1
19 水	ごはん	牛乳	ホイコーロー ローストポテト もずくと卵のスープ	牛乳 豚肉 もずく 豆腐 かまぼこ 卵	米 ごま油 砂糖 でんぷん じゃがいも 米油	にんにく キャベツ にんじん 長ねぎ	732	30.9
21 金	麦ごはん	牛乳	エッグカレー とう菜の磯じゃこサラダ	牛乳 豚肉 うずら卵 大豆 ちりめんじゃこ のり	米 大麦 米油 じゃがいも カレールウ 砂糖 ごま油	しょうが にんにく 玉ねぎ にんじん 白菜 冬菜	800	30.2

一食平均エネルギー:773 Kcal

たんぱく質:30.4 g

脂質:21.9 g

食塩:2.4 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。