

令和4年 4月分

学校給食こんだて表

[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
8	金	ごはん 	牛乳 	とりのてりやき ポテトサラダ すまし汁	牛乳 鶏肉 ツナ 豆腐 かまぼこ わかめ	米 じゃがいも マヨネーズ	しょうが にんじん キャベツ きゅうり とうもろこし 長ねぎ えのきたけ	780	30.3
11	月	ごはん 	牛乳 	鮭のみそマヨ焼き ごまおひたし 花のっぺい汁	牛乳 さけ みそ ちくわ 厚揚げ	米 マヨネーズ ごま さといも でんぷん	もやし ほうれん草 にんじん たけのこ 干しいたけ こんにゃく さやえんどう	761	35.1
12	火	ごはん 	牛乳 	ししゃものいそべあげ じゃが芋のきんぴら キャベツと鶏だんごのスープ	牛乳 子持ちししゃも 卵 青のり さつま揚げ 鶏肉	米 こむぎこ 米油 じゃがいも 砂糖 ごま	にんじん こんにゃく さやいんげん たまねぎ キャベツ たけのこ 長ねぎ	785	29.8
13	水	麦ごはん 	牛乳 	コーンカレー ツナサラダ お祝いいちごゼリー	牛乳 豚肉 ツナ	米 大麦 米油 じゃがいも カレールウ 砂糖	しょうが にんにく にんじん たまねぎ とうもろこし りんご キャベツ きゅうり いちご	810	24.2
14	木	ごはん 	牛乳 	大豆コロッケ ゆかり和え にらたまみそ汁	牛乳 大豆 豚肉 豆腐 卵 みそ	米 パン粉 米油	にんじん たまねぎ もやし キャベツ ゆかり えのきたけ にら	780	27.9
15	金	コッペパン 	牛乳 	チーズオムレツ ブロッコリーサラダ 豚肉と大豆のブラウンシチュー	牛乳 卵 チーズ 大豆 豚肉	パン 米油 じゃがいも ハヤシルウ	ブロッコリー キャベツ にんじん にんにく しょうが たまねぎ セロリ しめじ トマト	807	31.6
18	月	ごはん 	牛乳 	花型豆腐ハンバーグ カレーしりしり コーンたまごスープ	牛乳 豆腐 鶏肉 おから ツナ ベーコン 卵	米 米油 砂糖 でんぷん じゃがいも	たまねぎ にんじん キャベツ ピーマン ★切り干し大根 とうもろこし ほうれん草	734	26.4
19	火	ごはん 	牛乳 	【ふるさと献立】 いかの天ぷら 春色おひたし 山菜みそけんちん汁	牛乳 いか 卵 豆腐 みそ 大豆	米 小麦粉 マヨネーズ 米油 さといも ごま油	五月菜 にんじん キャベツ ごぼう 山菜 干しいたけ こんにゃく	799	32.1
20	水	中華めん 	牛乳 	五目あんかけラーメン 焼き餃子 茎わかめのサラダ	牛乳 豚肉 いか うずら卵 鶏肉 茎わかめ	中華麺 米油 でんぷん 小麦粉 ごま油 砂糖	しょうが にんにく にんじん たまねぎ はくさい たけのこ 干しいたけ さやえんどう キャベツ にら もやし きゅうり とうもろこし	842	36.8
21	木	ごはん 	牛乳 	鯖の梅みそやき おかかマヨあえ 春キャベツのみそ汁	牛乳 さわら みそ かつおぶし 厚揚げ 大豆	米 砂糖 ごま マヨネーズ	梅 にんじん もやし ほうれん草 たまねぎ キャベツ	772	33.3
22	金	こめこパン 	牛乳 	いちごジャム 新じゃがグラタン フレンチアーモンドサラダ 豆ストローネ	牛乳 豚肉 チーズ ウインナー 大豆 白いんげん豆 青大豆 金時豆	米粉パン じゃがいも 米粉 バター パン粉 アーモンド 米油 砂糖	いちご たまねぎ にんじん キャベツ きゅうり とうもろこし セロリ トマト	878	40.5
25	月	ごはん 	牛乳 	きびなごフライ ごま酢和え 鶏肉と春野菜の旨煮	牛乳 きびなご 鶏肉 厚揚げ	米 パン粉 小麦粉 米油 砂糖 ごま じゃがいも	もやし ほうれん草 にんじん とうもろこし たまねぎ 干しいたけ たけのこ こんにゃく さやえんどう	779	30.1
26	火	ごはん 	牛乳 	春キャベツのホイコーロー ポテトアンドナッツ わかめスープ	牛乳 豚肉 みそ わかめ なた 豆腐	米 米油 砂糖 でんぷん ごま油 じゃがいも オリーブ油 アーモンド	キャベツ ピーマン にんにく しょうが にんじん だいこん えのきたけ 長ねぎ	751	30.6
27	水	ソフトめん 	牛乳 	ビーンズミートソース ひじきのマリネ ヨーグルト	牛乳 豚肉 大豆 ひじき ハム ヨーグルト	ソフト麺 米油 米粉 砂糖	にんにく しょうが たまねぎ にんじん トマト パセリ キャベツ きゅうり とうもろこし	875	39.6
28	木	たけのこ ごはん 	牛乳 	厚揚げのごまだれかけ かぶの甘酢和え もずくのみそ汁	油揚げ 牛乳 厚揚げ もずく 豆腐 みそ 大豆	米 砂糖 ごま でんぷん	たけのこ にんじん かぶ きゅうり たまねぎ えのきたけ 長ねぎ	742	28.4
29	金	昭和の日							

一食平均エネルギー:793 Kcal

たんぱく質:31.8 g

脂質:22.6 g

食塩:2.7 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。