

献立表の見方を知ろう

学校給食献立表には、様々な食の情報がつまっています。
献立表の見方を知れば、給食の時間がもっと楽しみになりますよ！

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(1,2群)	熱や力になるもの(5,6群)		

献立作成ではこんな事に気を付けています！

主に含まれる栄養素別に、使用する食品が分類されています

基準の値

★旬の食材、地場産食材を使用して、素材そのもののおいしさを生かしています

★ごはんに合わせて味付けを工夫して、主食とおかずを交互に食べるとちょうどよい味になるように仕上げています

★見た目の彩り、食感や風味を生かした調理法で、五感で楽しめる料理を目指します

たんぱく質

★細胞をつくる原料になり、筋肉や血液を作ります
★肉・魚・卵・大豆製品等「主菜」になる食品

炭水化物・脂質

★エネルギー源になります
★中学生の成長や活動を支える「主食」になる食品

ビタミン・ミネラル
食物せんい

★体の調子を整えます
★野菜・きのこ等「副菜」になる食品

エネルギー 830kcal
たんぱく質 26.9g
～41.5g
食塩 2.5g

令和6年 4月分

学 校 給 食 献 立 表

[板倉中学校] 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(1,2群)	熱や力になるもの(5,6群)			体の調子を整えるもの(3,4群)
9 火	ごはん	牛乳	ちくわのごまヨ焼き(2こ) ほうれん草の彩りしめし 新たまねぎのみそ汁	牛乳 ちくわ 青のり 豆腐 油揚げ 大豆 みそ	米 ノエッグマヨネーズ ごま ごま油	ほうれん草 キャベツ にんじん もやし コーン 玉ねぎ えのきたけ 小松菜	761	26.5
10 水	ごはん	牛乳	やみつきチキン 切り干し大根のごま酢あえ もやしのみそ汁	牛乳 鶏肉 わかめ 油揚げ みそ 大豆	米 砂糖 ごま油 ごま	にんにく しょうが 切干大根 キャベツ 小松菜 コーン にんじん 玉ねぎ もやし	723	29.4
11 木	ごはん	牛乳	ししやもの磯部揚げ(2尾) のり酢和え 肉じゃが	牛乳 ししやも 豆腐 青のり ツナ のり 豚肉 厚揚げ	米 米粉 ノエッグマヨネーズ 米油 砂糖 じゃがいも	もやし ほうれん草 コーン レモン汁 にんじん 玉ねぎ しらたき さやいんげん	842	32.8
12 金	ごはん	牛乳	ポークカレー こんにやくとわかめのサラダ 豆乳パンナコッタ	牛乳 豚肉 大豆 わかめ かまぼこ 豆乳	米 米油 じゃがいも アレルゲンフリールウ やさしいカレー 米粉 砂糖 でんぶん	しょうが にんにく 玉ねぎ にんじん エリンギ キャベツ こんにやく コーン いちご	844	23.6
15 月	ごはん	牛乳	ハンバーグの甘酒トマトソース おおか和え ツナと野菜のみそ汁	牛乳 豚肉 大豆 ちくわ かつお節 厚揚げ ツナ みそ	米 ラード 砂糖 でんぶん 米油 甘酒 じゃがいも	玉ねぎ にんにく トマト キャベツ 小松菜 にんじん もやし えのきたけ	766	28.9
16 火	ごはん	牛乳	厚揚げのチリソースかけ(2こ) もやしのごま炒め わかめのみそ汁	牛乳 厚揚げ 豚肉 高野豆腐 わかめ みそ	米 ごま油 砂糖 米油 ごま じゃがいも	しょうが にんにく 長ねぎ にんじん 切干大根 もやし にら 玉ねぎ 小松菜	743	26.5
17 水	ごはん	牛乳	【ふるさと献立】 めぎす団子と大豆のみたらし揚げ とう菜の塩昆布あえ お花見のつべい汁 さくらゼリー	牛乳 めぎす 大豆 昆布 かまぼこ 豆腐	米 でんぶん じゃがいも 米油 砂糖	長ねぎ もやし 冬菜 コーン にんじん 大根 干しいたけ たけのこ しらたき ほうれん草 さくらんぼ レモン汁	776	28.1
18 木	ゆでうどん	牛乳	とりごぼう和風うどん汁 大豆と小魚の黒糖がらめ ゆかり和え	牛乳 鶏肉 昆布 炒り大豆 片口いわし	ゆでうどん 黒砂糖 ごま	ごぼう にんじん 玉ねぎ えのきたけ 長ねぎ ほうれん草 もやし キャベツ 小松菜 赤しそ	717	31.2
19 金	フラッパ茶碗パン	牛乳	オムレツのワインソースがけ 米粉マカロニのフレンチサラダ 春野菜の豆乳クリームシチュー	牛乳 卵 鶏肉 白いんげん豆 豆乳 みそ	こめ粉パン でんぶん 砂糖 米粉マカロニ オリーブ油 じゃがいも 米油 米粉	にんじん キャベツ きゅうり コーン レモン汁 玉ねぎ かぶ	851	34.9
22 月	ごはん	牛乳	さばのカレー照り焼き ごぼうのごまマヨ和え 塩こうじスープ	牛乳 さば ウインナー	米 ごま ノエッグマヨネーズ じゃがいも	しょうが 玉ねぎ キャベツ ごぼう にんじん コーン 大根 しめじ ブロッコリー	836	31.1
23 火	ごはん	牛乳	焼きぎょうざ(2こ) にんじんのツナ炒め 厚揚げの中華煮	牛乳 鶏肉 ツナ 豚肉 厚揚げ	米 ラード 小麦粉 大豆油 でんぶん 米油 じゃがいも 砂糖 ごま油	キャベツ 玉ねぎ にら しょうが にんじん もやし ピーマン メンマこんにやく さやいんげん	852	30.0
24 水	ごはん	牛乳	ホキのガーリックマヨ焼き うどんのおかききんぴら 春野菜のごま豚汁	牛乳 ほき さつま揚げ 茎わかめ かつお節 豚肉 豆腐 大豆 みそ	米 ノエッグマヨネーズ 米粉 米油 砂糖 じゃがいも ねりごま ごま	にんにく パセリ にんじん こんにやく やまうど 玉ねぎ かぶ キャベツ	790	34.0
25 木	ソフト麺	牛乳	ミートソース ひじきと大豆のサラダ	牛乳 豚肉 大豆 ひじき ちりめんじゃこ	ソフトめん 米油 米粉のハヤシルウ 砂糖	しょうが にんにく 玉ねぎ にんじん エリンギ トマト 切干大根 キャベツ もやし きゅうり コーン	804	38.1
26 金	黒糖パン	牛乳	手作り豆乳チキングラタン コールスローサラダ ミネストローネ	牛乳 鶏肉 豆乳 かまぼこ ウインナー 大豆 みそ	コッペパン 黒砂糖 米油 米粉 米パン粉 砂糖 じゃがいも	玉ねぎ にんじん エリンギ ブロッコリー キャベツ きゅうり コーン にんにく 大根 トマト	785	28.7
30 火	ごはん	発酵乳	セルフのもずくそばろ井 お好みポテト 春キャベツのみそ汁	飲むヨーグルト 豚肉 大豆 もずく かつお節 青のり 厚揚げ みそ	米 砂糖 米油 じゃがいも ノエッグマヨネーズ	しょうが にんじん 玉ねぎ ピーマン えのきたけ キャベツ	747	25.5

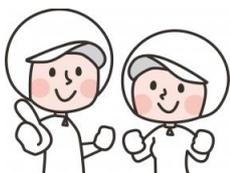
一食平均エネルギー：789 Kcal

たんぱく質：30.0 g

脂質：19.7 g

食塩：2.5 g

* 感染症の流行や食材の納入状況により、急遽献立を変更する場合があります。



板倉中校の給食は、柿屋商店が調理業務を担当しています。
5名の調理員が、学校給食衛生管理基準に基づき、安全・安心な給食提供を行います。
板中生の健やかな学校生活や、心身の健全な成長を食の面から支えていきます。よろしくお願ひいたします。

