



献*立*表



令和5年度
南砺市立井波中学校

日	曜	行事	主食 牛乳 デザート等	主菜 副菜 その他	使用する食品名						エネルギー kcal 基準値 830	
					1群	2群	3群	4群		5群		6群
					たんぱく質	カルシウム	ビタミンA	ビタミンC		炭水化物		脂肪
6	木		ごはん 牛乳	じゃがいも入り卵焼き 三色あえ 厚揚げのうま煮	ウインナー 卵 豚肉 厚揚げ	牛乳	ピーマン にんじん 小松菜	たまねぎ しいたけ キャベツ たけのこ	ごはん じゃがいも		795kcal	
7	金		ごはん 牛乳	肉団子 もやしのナムル 白菜のみそ汁	肉団子 豆腐 油揚げ	牛乳 わかめ	にんじん	もやし きゅうり えのき	白菜 たまねぎ	ごはん		768kcal
10	月	お祝い献立	赤飯 牛乳 お祝いデザート	魚の照焼 たけのこの金平 すまし汁	魚 豆腐 さつま揚げ かまぼこ	牛乳 わかめ	にんじん いんげん	たけのこ しいたけ たまねぎ ねぎ	赤飯 ふ	ごま		877kcal
11	火	なんと サンキュー デー	五箇山豆腐のカレーライス 牛乳 いちご	なんとウインナー 海藻サラダ	豚肉 五箇山豆腐	牛乳 海藻	にんじん トマト 小松菜	にんにく しょうが たまねぎ いちご	グリンピース キャベツ いちご	ごはん 麦 じゃがいも	ごま	860kcal
12	水		はちみつパン 牛乳	ミートローフ きゅうりのサラダ 野菜スープ	豆腐 豚肉 卵 大豆 鶏肉	牛乳	にんじん パセリ	たまねぎ キャベツ きゅうり	コーン 白菜 えのき セロリ しめじ	はちみつパン	マヨネーズ	836kcal
13	木		ごはん 牛乳	から揚げのねぎみそがけ ごまあえ おでん	鶏肉 さつま揚げ 厚揚げ	牛乳	小松菜 にんじん	ねぎ もやし 大根		ごはん じゃがいも	ごま	831kcal
14	金		たけのこごはん 牛乳	厚焼き玉子 ゆかりあえ みそけんちん汁	卵 豆腐 油揚げ 鶏肉	牛乳	にんじん	たけのこ キャベツ もやし ねぎ	きゅうり ごぼう	ごはん じゃがいも		756kcal
15	土	学習参観 創校記念式	ごはん 牛乳	さばの銀紙焼き 切干大根のさっぱりあえ 豆腐の五目煮	さば 豚肉 豆腐	牛乳	にんじん	切干大根 キャベツ 大根	たまねぎ たけのこ しょうが	ごはん	ごま	792kcal
17	月		ごはん 牛乳	豚肉と大豆の甘からあえ 昆布漬け かきたま汁	豚肉 大豆 豆腐 卵	牛乳 昆布	チンゲン菜 小松菜 にんじん	しょうが キャベツ えのき	たまねぎ ねぎ	ごはん	カシューナッツ	833kcal
18	火	食育デー 福島県	ごはん 牛乳 ももゼリー	魚のみそ焼き きゅうりの酢の物 こづゆ	魚 鶏肉 ほたて	牛乳	にんじん 絹さや	しょうが きゅうり もやし	きくらげ	ごはん 里芋 ふ	ごま	855kcal
19	水		米粉パン 牛乳	五箇山豆腐のピザ焼き アスパラサラダ キャベツの煮込み	五箇山豆腐 鶏肉 うずら卵	牛乳 ちりめんじゃこ チーズ	アスパラ にんじん トマト	きゅうり コーン キャベツ	たまねぎ しめじ	米粉パン		755kcal
20	木		ごはん 牛乳	鶏肉のマヨネーズ焼き ひじきサラダ じゃがいものみそ汁	鶏肉 油揚げ	牛乳 ひじき	にんじん	キャベツ コーン きゅうり	えのき たまねぎ ねぎ	ごはん じゃがいも	マヨネーズ	828kcal
24	月		ごはん 牛乳	ちくわのごま揚げ 小松菜のえのきあえ 若竹汁	ちくわ 豆腐 かまぼこ	牛乳 わかめ	小松菜 にんじん	えのき もやし たけのこ	たまねぎ	ごはん	ごま	758kcal
25	火		ごはん 牛乳	魚のバジル焼き 金平ごぼう 肉じゃが	魚 さつま揚げ 豚肉	牛乳 チーズ	いんげん にんじん	ごぼう しいたけ コーン グリンピース たまねぎ		ごはん じゃがいも	ごま	828kcal
26	水		セルフクロックバーガー 牛乳 スライスチーズ	クロック 添え野菜 ビーフンスープ	豚肉	牛乳 チーズ	にんじん 小松菜	キャベツ きゅうり たまねぎ	エリンギ ねぎ	丸パン じゃがいも ビーフン		801kcal
27	木		ごはん 牛乳	まめチリ きゅうりとコーンのサラダ 卵スープ	鶏肉 卵 大豆 エビ 五箇山豆腐	牛乳	にんじん	たまねぎ にんにく もやし たけのこ	きゅうり コーン	ごはん	ごま	816kcal
28	金		ごはん 牛乳	豚肉の角煮 きゅうりとわかめの酢の物 豆腐のすまし汁	豚肉 うずらの卵 豆腐	牛乳 わかめ	にんじん チンゲン菜	しょうが にんにく しいたけ きゅうり たけのこ	もやし えのき	ごはん		792kcal

○今月の地場産食材は、ごはん、五箇山豆腐、小松菜、大豆、なんとウインナーです。