5月 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	
1	月		ごはん 牛乳	厚揚げと豚肉のみそ焼き 粉ふきいも 卵とわかめのスープ	豚肉 厚揚げ 卵	牛乳 わかめ	にんじん ピーマン パセリ	キャベツ　たまねぎ たけのこ ねぎ	ごはん じゃがいも	ごま	729kcal
2	火		ごはん 牛乳 こどもの日デザート	魚の照り焼き 新緑あえ 厚揚げと野菜のそぼろ煮	魚　厚揚げ 鶏肉 うずら卵	牛乳	アスパラ にんじん	キャベツ　たけのこ コーン　しいたけ たまねぎ	ごはん		906kcal
8	月		ごはん 牛乳	酢豚 大根とコーンのスープ	豚肉 うずら卵	牛乳 わかめ	にんじん ピーマン	たまねぎ　大根 たけのこ　コーン しいたけ	ごはん		759kcal
9	火		スタミナピラフ 牛乳	五色和え じゃがいものスープ	えび 豚肉	牛乳 あおさ ひじき	にんじん 小松菜、	たまねぎ　キャベツ グリンピース　コーン ねぎ　えのき	ごはん	バター ごま	723kcal
10	水		レーズンパン 牛乳 冷凍パイン	魚のフライ 青菜のごまドレッシングあえ 旬菜スープ	魚 ウインナー 大豆	牛乳	小松菜　トマト にんじん アスパラ	もやし　パイン コーン キャベツ	レーズンパン じゃがいも	ごま	734kcal
11	木	１年校外学習	カレーライス 牛乳	オムレツ ヨーグルトサラダ	豚肉 卵	牛乳 ヨーグルト	にんじん トマト	たまねぎ　キャベツ セロリ　きゅうり グリンピース　みかん	ごはん 麦	マヨネーズ	837kcal
12	金	サンキューデー	ごはん 牛乳 えごまふりかけ	鶏肉のふきのとうみそチーズ焼き アスパラとキャベツの炒め物 豆乳スープ	鶏肉 ベーコン 豆乳　チーズ	牛乳	にんじん アスパラ 小松菜	ふきのとう　たまねぎ しめじ キャベツ	ごはん じゃがいも		793kcal
15	月		ごはん 牛乳	ツナとチーズ入り卵焼き キャベツとえのきのサラダ 豆腐とわかめのみそ汁	ツナ　豆腐 チーズ 卵	牛乳 わかめ	にんじん	枝豆　キャベツ たまねぎ　えのき きゅうり　ねぎ	ごはん じゃがいも	ごま	763kcal
16	火		ごはん 牛乳 河内晩柑	豚肉のジャンロー アーモンドあえ トマトの卵とじ	豚肉 豆腐 卵	牛乳	にんじん 小松菜 トマト	たまねぎ　キャベツ たけのこ　ねぎ もやし　河内晩柑	ごはん	アーモンド	793kcal
17	水		フルーツパン 牛乳	魚のマヨネーズ焼き 茎わかめサラダ ミネストローネ	魚 ベーコン	牛乳 茎わかめ	にんじん パセリ トマト	キャベツ　セロリ きゅうり たまねぎ	フルーツパン マカロニ	マヨネーズ	755kcal
18	木	食育デー	広島菜めし 牛乳	がんす キャベツとアスパラのレモンサラダ 美酒鍋	豚肉　豆腐 がんす 鶏肉	牛乳	にんじん アスパラ	キャベツ　たまねぎ しめじ　白菜 ねぎ	ごはん		791kcal
19	金		ごはん 牛乳	いかの黒糖甘辛がらめ 小松菜のナムル もずくスープ	いか 豆腐 大豆	牛乳 もずく	にんじん 小松菜	もやし　ねぎ たけのこ えのき	ごはん	ごま	734kcal
22	月	3年修学旅行	ごはん 牛乳	えびシュウマイ キャベツと油揚げのごまあえ 鶏肉のすき焼き煮	シュウマイ 鶏肉　油揚げ 豆腐	牛乳	にんじん	もやし　白菜 ごぼう　ねぎ しいたけ	ごはん じゃがいも	ごま	804kcal
23	火	3年修学旅行	ごはん 牛乳 メロン	五箇山豆腐のごまだれかけ 大豆とひじきの炒り煮 じゃがいものそぼろ煮	五箇山豆腐 さつま揚げ 鶏肉　大豆	牛乳 ひじき	にんじん	たまねぎ　メロン コーン グリンピース	ごはん じゃがいも	ごま	901kcal
24	水	3年修学旅行	はちみつパン 牛乳 ヨーグルト	スクランブルエッグ ミニトマト 肉団子スープ	卵 ベーコン 豚肉	牛乳	にんじん トマト	たまねぎ　もやし しいたけ　たけのこ グリンピース　ねぎ	はちみつパン 春雨		773kcal
25	木	2年宿泊学習	ごはん 牛乳	豚肉とレバーのピリ辛あえ 春雨サラダ トマト入りコーンスープ	豚肉　卵 レバー 豆腐	牛乳	にら トマト	きゅうり　たけのこ もやし　しいたけ たまねぎ　コーン	ごはん 春雨	ごま	857kcal
26	金	2年宿泊学習	キムチごはん 牛乳	焼きししゃも ゆかりあえ 豆腐のみそ汁	豚肉 ししゃも 豆腐	牛乳 わかめ	にんじん にら	キャベツ　たまねぎ もやし いんげん	ごはん		683kcal
29	月		ごはん 牛乳	チキン南蛮 きざみ漬け たまねぎたっぷりスープ	鶏肉 ベーコン 卵	牛乳	にんじん	きゅうり　たまねぎ キャベツ　枝豆 たくあん　コーン	ごはん	ごま バター	913kcal
30	火		ごはん 牛乳	さばの銀紙焼き わかめと大豆のサラダ キャベツと厚揚げのうま煮	魚　大豆 厚揚げ うずら卵	牛乳 わかめ	にんじん	キャベツ　しいたけ もやし　たけのこ きゅうり	ごはん		792kcal
31	水		キャロットパン 牛乳	鶏肉の香草焼き ペンネのケチャップソテー コンソメスープ	鶏肉 ベーコン	牛乳	にんじん	たまねぎ　たまねぎ キャベツ　しめじ コーン	キャロットパン ペンネ じゃがいも		806kcal

〇今月の地場産食材は、ごはん（富富富）、大豆、小松菜、五箇山豆腐です。