

9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	
29	火	始業式	ごはん 牛乳	魚の塩焼き もずくのチャブチェ にらたまスープ	魚 卵 豚肉 木綿豆腐	牛乳 もずく	人参 ピーマン にら	玉ねぎ にんにく 干しいたけ キャベツ	ごはん		729kcal
30	水		コッペパン 牛乳	マカロニグラタン グリーンサラダ 白いんげん豆のポトフ	鶏肉 豚肉	牛乳 チーズ	人参 ほうれん草 小松菜	玉ねぎ きゅうり マッシュルーム セロリ キャベツ	コッペパン マカロニ じゃがいも 白いんげん豆	ごま バター オリーブ油	789kcal
31	木		パンプキンカレー 牛乳 梨	オムレツ アーモンドサラダ -	豚肉 オムレツ	牛乳	人参 ピーマン	玉ねぎ きゅうり なす 梨 キャベツ	ごはん じゃがいも かぼちゃ	アーモンド オリーブ油	857kcal
1	金		ごはん 牛乳	フライドチキン 小松菜とコーンのサラダ 冬瓜のみそ汁	鶏肉 油揚げ	牛乳	人参 小松菜	キャベツ 玉ねぎ コーン 冬瓜	ごはん じゃがいも	ごま	761kcal
4	月		ごはん 牛乳	チンジャオロース チーズポテト 玉ねぎと卵のみそ汁	豚肉 木綿豆腐 卵	牛乳 チーズ	人参 ピーマン 赤、黄パプリカ パセリ	たけのこ ねぎ 玉ねぎ 干しいたけ	ごはん じゃがいも		802kcal
5	火		ごはん 牛乳 やさいぜりー	豚肉とレバーの甘みそがらめ ツナサラダ トマトのスープ	豚肉 ツナ レバー 大豆	牛乳	人参 トマト 小松菜	キャベツ きゅうり 玉ねぎ	ごはん じゃがいも	カシューナッツ	943kcal
6	水		はちみつパン 牛乳	鶏肉のトマトソースがけ 小松菜サラダ キャベツスープ	鶏肉 ベーコン	牛乳	人参 パセリ トマト 小松菜	玉ねぎ キャベツ もやし コーン	はちみつパン	オリーブ油	790kcal
7	木	なんと サンキュー デー	五箇山豆腐のピリ辛丼 牛乳 梨	五箇山ぼべらのごまあえ なめこの中華スープ	五箇山豆腐 豚ひき肉	牛乳 わかめ	人参 にら 五箇山ぼべら	たけのこ 玉ねぎ 梨 キャベツ 大根 コーン ねぎ なめこ	ごはん	ごま	803kcal
8	金		ごはん 牛乳	いわしの生姜煮 切干大根のごま酢あえ 厚揚げのそぼろ煮	魚 うずら卵 豚ひき肉 厚揚げ	牛乳 芽ひじき	人参	切干大根 玉ねぎ きゅうり 大根 もやし 干しいたけ	ごはん つきこんにゃく	ごま	818kcal
11	月		ホイコーロー丼 牛乳 ヨーグルト	春雨サラダ わかめのスープ	豚肉 絹ごし豆腐	牛乳 ヨーグルト わかめ	人参 ピーマン	キャベツ きゅうり 玉ねぎ ねぎ みかん たけのこ もやし えのき	ごはん 春雨	ごま	975kcal
12	火		ごはん 牛乳	大豆とコーンの卵焼き カラフルサラダ 冬瓜の煮物	大豆 卵 鶏ひき肉 厚揚げ	牛乳	人参 トマト 小松菜 グリーンピース	キャベツ コーン きゅうり たけのこ 冬瓜 玉ねぎ	ごはん じゃがいも		792kcal
13	水		コッペパン 牛乳	豆腐ナゲット ペンのトマト煮 野菜スープ	鶏ひき肉 豆乳 絹ごし豆腐 卵 おから ベーコン	牛乳 芽ひじき	人参 トマト パセリ	玉ねぎ コーン キャベツ 枝豆 もやし	コッペパン パンネ		762kcal
14	木		ごはん 牛乳	肉シュウマイ ごま酢あえ 麻婆豆腐	肉シュウマイ 豚ひき肉 木綿豆腐	牛乳	人参 小松菜 にら	キャベツ ねぎ 玉ねぎ たけのこ	ごはん	ごま	777kcal
15	金		ごはん 牛乳 冷凍みかん	魚の磯辺揚げ 青菜のアーモンドあえ じゃがいものみそ汁	魚 油揚げ	牛乳	人参 小松菜	キャベツ ねぎ 玉ねぎ みかん なす	ごはん じゃがいも	アーモンド	818kcal
19	火		ごはん 牛乳	魚のねぎみそ焼き ひじきの炒り煮 卵とじ	魚 鶏肉 卵 大豆 車麴 さつま揚げ	牛乳 芽ひじき	人参 いんげん 絹さや	玉ねぎ しめじ ねぎ	ごはん 糸こんにゃく じゃがいも		772kcal
20	水		きなこ揚げパン 牛乳	ウインナー プルプルサラダ 玉ねぎスープ	きなこ ウインナー ベーコン	牛乳 寒天	人参	キャベツ 玉ねぎ きゅうり 枝豆 コーン	きなこ揚げパン じゃがいも	オリーブ油 バター	877kcal
21	木	食育の日 (石川県)	みたま 牛乳	魚の照り焼き 金時草の酢の物 治部煮	魚 黒大豆 鶏肉 もみじ生麴	牛乳	人参 トマト 小松菜 金時草	きゅうり 干しいたけ もやし 大根	ごはん		812kcal
22	金		キーマカレー 牛乳 梨	コロッケ 茎わかめのサラダ	豚ひき肉 コロッケ	牛乳 茎わかめ	人参 トマト グリーンピース	玉ねぎ きゅうり コーン 梨 キャベツ	ごはん 麦 じゃがいも ひよこ豆		1033kcal
26	火		ごはん 牛乳	豚肉と厚揚げのピリ辛炒め かぼちゃのサラダ 春雨スープ	豚肉 厚揚げ	牛乳	人参 ピーマン	キャベツ きゅうり コーン 干しいたけ たけのこ もやし ねぎ	ごはん かぼちゃ 春雨	マヨネーズ ごま	793kcal
27	水		コッペパン 牛乳	大学いも 海藻サラダ 卵と豆腐のスープ	ベーコン 絹ごし豆腐 卵	牛乳 海藻	人参 チンゲン菜	もやし 玉ねぎ きゅうり たけのこ コーン えのき	コッペパン 水あめ	ごま	857kcal
28	木	お月見献立	ごはん 牛乳 お月見デザート	お月見焼き 小松菜のコーンあえ 白玉汁	合いびき肉 うずら卵 油揚げ	牛乳	人参 赤ピーマン 小松菜	玉ねぎ 大根 キャベツ えのき コーン ねぎ	ごはん 白玉もち 十五夜ものがたり		813kcal
29	金		ごはん 牛乳 りんご	厚焼き卵 切干大根の炒め煮 キャベツのみそ汁	厚焼き玉子 牛肉 油揚げ さつま揚げ	牛乳	人参 いんげん	キャベツ 切干大根 玉ねぎ ごぼう しめじ ねぎ りんご	ごはん		724kcal

○今月の地場産食材は、ごはん(富富富)、大豆、小松菜、にら、きゅうり、玉ねぎ、かぼちゃ、五箇山ぼべら、みそ、梨です。