

10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	
2	月		ごはん 牛乳	炒り卵 昆布あえ ほうとう風うどん	卵 ウインナー 油揚げ	牛乳 昆布	人参 小松菜 かぼちゃ ピーマン	たまねぎ 白菜 大根 ねぎ しいたけ	米 ほうとう麺	油	742kcal
3	火		さつまいもごはん 牛乳	鶏ねぎチーズ焼き アーモンドあえ 白菜のみそ汁	鶏肉 焼き豆腐	牛乳 チーズ わかめ	人参 小松菜	キャベツ もやし 白菜 ごぼう ねぎ	米 さつまいも	ごま	736kcal
4	水		黒糖パン 牛乳	豚肉と大豆のケチャップからめ スパゲティサラダ ポテトスープ	豚肉 鶏肉 大豆	牛乳	人参 ピーマン	キャベツ たまねぎ きゅうり ねぎ コーン	パン	油	836kcal
5	木		ごはん 牛乳	ふくらぎの塩こうじ焼き 青菜のごま酢あえ 厚揚げのカレー煮	ふくらぎ 豚肉 厚揚げ うずら卵	牛乳	人参 小松菜	キャベツ たまねぎ グリンピース	米 じゃがいも	ごま	865kcal
6	金		ごはん 牛乳 味付小魚	小籠包 パンサンスー 豆腐ときのこのあんかけ煮	豚肉 豆腐	牛乳 かたくちいわし	人参 枝豆	キャベツ たけのこ きゅうり たまねぎ しいたけ えのき しめじ	米	ごま	798kcal
10	火		ごはん 牛乳 プルーン	豚肉の生姜焼き にんじんしりしり ほうれん草のみそ汁	豚肉 ツナ 豆腐	牛乳	人参 ほうれん草	切干大根 大根 たまねぎ 生姜 コーン プルーン	米 じゃがいも	油 ごま	761kcal
11	水		コッペパン 牛乳	五箇山豆腐のグラタン 小松菜のごまサラダ なんとスープ	五箇山豆腐 豚肉 大豆 ベーコン	牛乳 チーズ	人参 小松菜 ぼべら	たまねぎ ねぎ 白菜 りんご キャベツ	パン さつまいも	バター	764kcal
12	木		ごはん 牛乳	魚の蒲焼き ごまみそあえ のっぺい汁	鯖 油揚げ	牛乳	人参 小松菜	キャベツ 大根 大根 ねぎ 生姜 しいたけ	米 里芋	ごま	911kcal
13	金		ごはん 牛乳	ちくわのカレー揚げ 華風あえ 八宝菜	ちくわ 豚肉 うずら卵	牛乳 わかめ	人参 チンゲン菜	大根 たけのこ きゅうり 白菜 たまねぎ しいたけ	米	油	769kcal
16	月		カレーライス 牛乳 りんご	ウインナー 茎わかめあえ	豚肉 ウインナー	牛乳 茎わかめ	人参 トマト	たまねぎ もやし セロリ コーン グリンピース りんご	米 麦 じゃがいも	油	815kcal
17	火		ごはん 牛乳	魚の五目あんかけ 豆乳みそ鍋	ホキ 豚肉 豆乳 豆腐 油揚げ	牛乳	人参 絹さや 春菊	たまねぎ たけのこ もやし 大根 ねぎ 生姜 しめじ	米	油	829kcal
18	水		キャロットパン 牛乳	さつまいものスパニッシュオムレツ こんにやくサラダ チンゲン菜スープ	卵 鶏肉	牛乳 チーズ	人参 枝豆	たまねぎ もやし キャベツ きゅうり	パン	バター	709kcal
19	木	食育の日 徳島県	いりめし 牛乳 すだちゼリー	でこまわし わかめサラダ 豚汁	ちくわ 五箇山豆腐 豚肉 油揚げ	牛乳 わかめ ちりめん	人参 小松菜 いんげん	キャベツ たまねぎ きゅうり 生姜 大根 しいたけ	米 じゃがいも	油	752kcal
20	金		ごはん 牛乳	金時豆の煮豆 青菜のえのきあえ 大根のそぼろ煮	金時豆 うずら卵 鶏肉	牛乳	人参 小松菜	キャベツ えのき 大根 たけのこ グリンピース 生姜	米		707kcal
23	月		ごはん 牛乳	鶏肉のから揚げ わかめの酢の物 油麩の卵とじ	鶏肉 卵	牛乳 わかめ	人参 絹さや	もやし きゅうり たまねぎ しいたけ 生姜	米 油麩	ごま	884kcal
24	火		ごはん 牛乳 柿	肉団子 コーンあえ 豚肉と大根のうま煮	鶏肉 豚肉 厚揚げ	牛乳	人参 小松菜 いんげん	キャベツ たまねぎ 大根 コーン 柿	米		733kcal
25	水		コッペパン 牛乳	サクラマスの米粉クリームソース焼き ブロッコリーサラダ 白菜スープ	サクラマス ベーコン	牛乳 チーズ	人参 ブロッコリー	たまねぎ コーン きゅうり キャベツ ねぎ マッシュルーム	パン じゃがいも	油	776kcal
26	木		ごはん 牛乳	ししゃものあおさ揚げ 根菜とりんごの甘辛煮 キャベツのみそ汁	鶏肉 豆腐	牛乳 あおさ ししゃも ヨーグルト	人参	れんこん キャベツ ねぎ えのき りんご	米	油	775kcal
27	金		わかめごはん 牛乳 ヨーグルト	きのこの卵焼き ほうれん草のごまあえ 鉄分たっぷり汁	鶏肉 ツナ 高野豆腐 卵 油揚げ あさり	牛乳 ヨーグルト わかめ	人参 ほうれん草	たまねぎ キャベツ えのき 白菜 しめじ ねぎ	米	ごま	777kcal
28	土	学習発表会	麻婆丼 牛乳	卵焼き ミニトマト 白玉フルーツポンチ	五箇山豆腐 豚肉 卵	牛乳	人参 トマト	たけのこ 白菜 ねぎ 生姜 にんにく りんご みかん パイン 桃	米 白玉餅	油	888kcal
31	火		カレーピラフ 牛乳 ハロウィンデザート	グリルチキン コールスローサラダ	鶏肉 ウインナー	牛乳 生クリーム	人参 かぼちゃ パセリ	たまねぎ コーン キャベツ グリンピース きゅうり	米	バター	882kcal

○今月の地場産食材 米(富富富)・たまねぎ・小松菜・白菜・きゅうり・ぼべら・さつまいも・里芋・五箇山豆腐・りんご・柿