

11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	水		コッペパン 牛乳	豚肉とレバーのケチャップからめ カラフルサラダ 白いんげん豆のスープ	豚肉 鶏レバー ベーコン 白いんげん豆	牛乳	にんじん ブロッコリー	たまねぎ セロリ にんにく 大根 白菜 生姜	パン じゃがいも	油	815kcal
2	木		ごはん 牛乳 りんご	わかさぎのフリッター ナムル 厚揚げの中華煮	厚揚げ うずら卵	牛乳 わかさぎ	にんじん 小松菜	もやし たけのこ キャベツ グリンピース しいたけ りんご	米	油 ごま	761kcal
6	月		ごはん 牛乳	魚のごま焼き おからの炒り煮 豚汁	魚 おから 豚肉 ちくわ 厚揚げ	牛乳	にんじん	ねぎ ごぼう しいたけ 大根 生姜	米	ごま	751kcal
7	火		ごはん 牛乳	五箇山豆腐の肉みそ田楽 のり和え 肉じゃが	五箇山豆腐 鶏肉 豚肉	牛乳 のり	にんじん 小松菜 絹さや	たまねぎ キャベツ しいたけ	米 じゃがいも	油	741kcal
8	水		アーモンドトースト 牛乳	ミートボール 白菜とりんごのサラダ もずくスープ	鶏肉 豆腐	牛乳 もずく	にんじん	白菜 たけのこ もずく きゅうり えのき りんご	パン アーモンド	油	826kcal
9	木		ハヤシライス 牛乳	ウインナーとブロッコリーのオムレツ 海藻サラダ ー	牛肉 卵 ウインナー	牛乳 チーズ 生クリーム 海藻	にんじん パプリカ ブロッコリー	たまねぎ もやし きゅうり グリンピース エリンギ	米	油	822kcal
10	金		ごはん 牛乳	魚の香り揚げ 野菜のチーズ納豆和え さつまいものみそ汁	魚 卵 納豆 油揚げ	牛乳 チーズ	にんじん 小松菜	キャベツ 白菜 ねぎ 大根	米	油	774kcal
13	月	な～んと！ おいしい学 校給食週間	ごはん 牛乳 柿	鶏肉のあられ揚げ 大豆と野菜のレモン酢和え みぞれ汁	鶏肉 大豆 豆腐	牛乳	にんじん 枝豆	キャベツ きゅうり コーン ねぎ なめこ 白菜 ごぼう 柿	米 あられ	油	821kcal
14	火		なんとの秋たっぷりごはん 牛乳	サクラマスの塩焼き 昆布和え 五箇山豆腐のかきたま汁	サクラマス 五箇山豆腐 油揚げ	牛乳 昆布	にんじん 小松菜	ごぼう キャベツ ねぎ かぶ たまねぎ 白菜 しめじ	米 さつまいも	ごま	698kcal
15	水		米粉パン 牛乳	豚肉のパン粉焼き ラタトゥイユ かぼちゃのスープ	豚肉 大豆 ベーコン	牛乳 生クリーム	にんじん かぼちゃ ブロッコリー トマト パセリ	たまねぎ 干しなす にんにく コーン	パン 米粉	油 バター	902kcal
16	木		なんなんビビンバ 牛乳 ゆずヨーグルト	(牛肉炒め、炒り卵) (ナムル) キムチスープ	牛肉 豆腐	牛乳 ヨーグルト	にんじん 小松菜 にら	たけのこ もやし ねぎ たまねぎ えのき きくらげ	米 春雨	油 ごま	868kcal
17	金		ごはん 牛乳	鮭のから揚げのねぎソース キャベツのえごまあえ 里芋みそおでん	鮭 厚揚げ 油揚げ	牛乳	にんじん	もやし ねぎ キャベツ 大根	米 里芋	油 えごま	793kcal
20	月		ごはん 牛乳	豆とかぼちゃのコロッケ コーンあえ えびと豆腐のうま煮	金時豆 黒豆 大豆 手亡豆 えび 豆腐	牛乳	にんじん かぼちゃ チンゲン菜	コーン 白菜 生姜 にんにく しいたけ	米	油	882kcal
21	火		ごはん 牛乳	小魚入りフライビーンズ わかめの酢の物 高野豆腐の卵とじ	大豆 卵 鶏肉 高野豆腐	牛乳 わかめ かたくちいわし	にんじん 絹さや	きゅうり もやし たまねぎ たけのこ	米 じゃがいも	ごま	753kcal
22	水		黒糖パン 牛乳	鶏肉のハーブ焼き さつまいもサラダ 冬野菜のスープ	鶏肉 ベーコン	牛乳	にんじん ほうれんそう	キャベツ きゅうり コーン たまねぎ 大根 白菜	パン さつまいも	油	821kcal
24	金	呉西の日	ハトムギ入りしそごはん 牛乳 6市ミックスゼリー	ゴーセイなメンチカツ 枝豆サラダ 氷見うどん汁	豚肉 牛肉 かまぼこ	牛乳	にんじん 枝豆	キャベツ たまねぎ コーン 大根 ねぎ	米 ハトムギ うどん	油	815kcal
27	月		ごはん 牛乳 富山県産お米のムース	油淋鶏 たくあん和え ワンタンスープ	鶏肉	牛乳	にんじん 小松菜 チンゲン菜	ねぎ 大根 白菜 生姜 にんにく もやし	米 ワンタン	油	754kcal
28	火	なんと 自然給食 ものがたり	自然栽培米ごはん 牛乳	さばのみぞれ煮 湯葉和え いとこ煮	さば 油揚げ 小豆 湯葉	牛乳	にんじん 小松菜	キャベツ 大根 干しずいき	自然栽培米 里芋		792kcal
29	水		ソフト麺のミートソースかけ 牛乳 キャロットケーキ	ほうれん草オムレツ 青菜のドレッシング和え ー	豚肉 卵	牛乳 トマト チーズ	にんじん 小松菜 パセリ ほうれんそう	たまねぎ キャベツ コーン マッシュルーム	ソフト麺 米粉	油	831kcal
30	木	世界遺産 献立 城端曳山	赤飯 牛乳	大車輪焼き 曳山にぎわい和え 紅白ちようちん汁	豚肉 鶏肉 豆腐 小豆 油揚げ	牛乳	にんじん 小松菜	たまねぎ れんこん 赤かぶ キャベツ 大根 しいたけ ねぎ	もち米 もち		793kcal

○今月の地場産食材



米(富富富)・自然栽培米・小松菜・白菜・大根・ねぎ・キャベツ・にんじん・赤かぶ・白爵かぼちゃ・干しずいき・にんにく

さつまいも・里芋・五箇山豆腐・おから・大豆・牛肉・きくらげ・なめこ・えごま・りんご・柿

