



献*立*表



令和6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 汁物	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	
					魚・肉・卵・豆・豆 製品など	牛乳・乳製品・ 小魚・海藻な ど	緑黄色野菜	淡色野菜・果物	穀類・いも類	油類	
4	木	始業式	ごはん 牛乳	豚肉のたまねぎ炒め 切干大根の 豆腐の五目煮	豚肉 豆腐 鶏肉	牛乳	にんじん 小松菜 さやいんげん	切干大根 きゅうり たまねぎ たけのこ にんにく しいたけ	米	油	795kcal
5	金	入学式	ごはん 牛乳	魚のしょうが焼き キャベツのごまあえ 豚汁	ふくらぎ 豚肉 厚揚げ	牛乳	にんじん 小松菜	キャベツ 白菜 大根 ねぎ 生姜	米	ごま	768kcal
8	月	お祝い献立	華やかごはん 牛乳 お祝いデザート	鶏肉のから揚げ キャベツのおひたし すまし汁	鶏肉 豆腐	牛乳	にんじん 小松菜 みつば	キャベツ たけのこ たまねぎ えのき 生姜	米 麩	油	877kcal
9	火		ごはん 牛乳 トマト	鯖のカレー焼き 白菜と小松菜のあえもの じゃがいものみそ汁	鯖 油揚げ	牛乳	にんじん 小松菜 トマト	白菜 たまねぎ ねぎ	米	ごま	860kcal
10	水		コッペパン 牛乳 いちご	オムレツ 豆のカラフルサラダ クリームシチュー	卵 鶏肉 豆腐	牛乳	にんじん ブロッコリー	枝豆 たまねぎ きゅうり コーン	米 じゃがいも 米粉	油	836kcal
11	木		ごはん 牛乳	ふるさと揚げ 小松菜のごまあえ かきたま汁	大豆 五箇山豆腐 卵	牛乳	にんじん ピーマン 小松菜 チンゲン菜	もやし コーン たまねぎ ねぎ	米 里芋	油	831kcal
12	金		ごはん 牛乳	しゅうまい 海藻サラダ 八宝菜	豚肉 いか	牛乳	にんじん 絹さや	キャベツ 白菜 もやし たまねぎ たけのこ 生姜	米	油	756kcal
13	土	学習参観	カレーライス 牛乳	ウインナー こんにやくサラダ	豚肉	牛乳	にんじん トマト	たまねぎ セロリ キャベツ きゅうり グリーンピース	米 麦 じゃがいも	油	792kcal
16	火		ごはん 牛乳 ヨーグルト	ホイコーロー 中華コンスープ	豚肉 卵 豆腐	牛乳 ヨーグルト	にんじん ピーマン チンゲン菜	たけのこ たまねぎ キャベツ しいたけ コーン にんにく	米	油	833kcal
17	水		米粉パン 牛乳	鶏肉のマーマレード焼き マカロニサラダ ポークビーンズ	鶏肉 豚肉 大豆 ツナ	牛乳	にんじん さやいんげん トマト	キャベツ たまねぎ きゅうり コーン	パン 米粉 マカロニ じゃがいも	油	855kcal
18	木		ごはん 牛乳	魚の竜田揚げ 納豆和え じゃがいもとさつま揚げの煮物	魚 さつま揚げ 納豆	牛乳	にんじん 小松菜 さやいんげん	キャベツ 生姜 たまねぎ しいたけ	米 じゃがいも	油	755kcal
19	金	食育の日 宮城県	油麩井 牛乳 ずんだ餅	キャベツのおかかあえ おくずかけ	卵 油揚げ 豆腐 ずんだ	牛乳	にんじん 絹さや	たまねぎ キャベツ もやし しいたけ	米 麩 そうめん 白玉餅		828kcal
22	月		ごはん 牛乳	ミートローフ 春雨サラダ キャベツの煮込み	牛肉 豚肉 鶏肉 大豆	牛乳	にんじん	たまねぎ キャベツ きゅうり にんにく もやし しめじ	米 春雨	油	758kcal
23	火		ごはん 牛乳	ししゃもの石垣揚げ 大根のさっぱりあえ すき焼き	豚肉 焼き豆腐	牛乳	にんじん 小松菜	大根 白菜 もやし ねぎ えのき	米	油	828kcal
24	水		コッペパン 牛乳	豚肉とカシューナッツのケチャップあえ ひじきサラダ パスタスープ	豚肉 鶏肉 ベーコン	牛乳	にんじん パセリ	キャベツ たまねぎ 白菜 セロリ コーン	パン スパゲティ	油	801kcal
25	木		たけのこごはん 牛乳	鱈の若草焼き 小松菜のあえもの 厚揚げのうま煮	さくら 鱈 厚揚げ	牛乳	にんじん 小松菜	キャベツ もやし たまねぎ 生姜 たけのこ しいたけ	米	ごま	816kcal
26	金		ごはん 牛乳	大豆とチーズの卵焼き きんぴらごぼう すりみ汁	大豆 卵 さつま揚げ すりみ 油揚げ	牛乳	にんじん ほうれんそう さやいんげん	たまねぎ 大根 ごぼう ねぎ コーン 生姜	米	油 ごま	792kcal
30	火		わかめごはん 牛乳 河内晩柑	白えびのから揚げ キャベツのえのきあえ みそけんちん汁	豆腐 油揚げ	牛乳	にんじん 小松菜	キャベツ ごぼう 大根 ねぎ えのき 河内晩柑	米 さつまいも	油	792kcal

○今月の地場産食材：米(富富富)、大豆、五箇山豆腐、小松菜、さつまいも