

5月



## 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 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		
					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		
1	水		はちみつパン 牛乳	五箇山豆腐のピザ焼き アーモンドあえ ポテトスープ	五箇山豆腐 ベーコン	牛乳 チーズ	人参 小松菜 パセリ	もやし 玉ねぎ コーン	はちみつパン じゃがいも	アーモンド オリーブ油	800kcal	
2	木	こどもの日 献立	鶏そぼろ丼 牛乳 柏餅	ゆかりあえ 若竹汁	鶏肉 豆腐 卵 かまぼこ	牛乳 わかめ	人参 枝豆	きゅうり 生姜 しそ キャベツ ねぎ もやし たけのこ	ごはん	油	825kcal	
7	火		ごはん 牛乳	焼肉 ポテトサラダ 厚揚げのみそ汁	高野豆腐 豚肉 厚揚げ	牛乳	人参 小松菜	にんにく ねぎ 生姜 玉ねぎ 大根 えのき きゅうり コーン	ごはん じゃがいも		732kcal	
8	水		コッペパン 牛乳	魚フライ 青菜のごまドレッシングサラダ 白いんげん豆のスープ	魚 ベーコン 白いんげん豆	牛乳	人参 小松菜	もやし コーン 玉ねぎ	にんにく セロリ 白菜	コッペパン じゃがいも	ごま 油	733kcal
9	木		ごはん 牛乳 お米と野菜のふりかけ	小魚入りフライビーンズ 茎わかめの酢の物 卵とじ	大豆 卵 豚肉 油揚げ	牛乳 煮干し 茎わかめ	人参 絹さや	きゅうり もやし しいたけ	玉ねぎ	ごはん じゃがいも	ごま 油	809kcal
10	金		ごはん 牛乳 いちごヨーグルト	鶏肉のふきのとうみそチーズ焼き 新緑あえ 五箇山豆腐のそぼろ汁	鶏肉 豚肉 五箇山豆腐	牛乳 チーズ ヨーグルト	人参 アスパラ	ふきのとう ねぎ 生姜 キャベツ たけのこ 玉ねぎ しめじ	ごはん	油	754kcal	
13	月	なんと 自然給食 ものがたり (米、小松菜)	ごはん 牛乳	鶏肉のレモンみそあえ 小松菜のナムル ワンタンスープ	鶏肉 五箇山豆腐	牛乳	人参 小松菜 チンゲンサイ	もやし 生姜 たけのこ 白菜 ねぎ	ごはん ワンタン	ごま ごま油	734kcal	
14	火		ごはん 牛乳	魚の塩麹焼き キャベツのあえ物 さつまいものみそ汁	魚 豆腐	牛乳	人参 小松菜	キャベツ 生姜 えのき 玉ねぎ ねぎ	ごはん さつまいも	ごま	730kcal	
15	水		コッペパン 牛乳	クリスピーチキン 海藻サラダ ミルクスープ	鶏肉 ウインナー	牛乳 わかめ	人参 ブロッコリー	きゅうり 玉ねぎ キャベツ コーン	コッペパン コーンフレーク じゃがいも	オリーブ油	733kcal	
16	木		ごはん 牛乳	ちくわの磯辺揚げ 梅さっぱりあえ 豚肉と大根の煮物	ちくわ 豚肉 厚揚げ	牛乳 青のり	人参 小松菜	キャベツ 生姜 きゅうり しいたけ グリーンピース 玉ねぎ	ごはん じゃがいも	ごま 油	732kcal	
17	金		カレーライス 牛乳 青りんごゼリー	卵のベーコン巻き コールスローサラダ	豚肉 卵 ひよこ豆 ベーコン	牛乳 チーズ	人参 パセリ	にんにく 生姜 キャベツ きゅうり 玉ねぎ コーン	ごはん じゃがいも	オリーブ油	869kcal	
20	月	食育の日 大分県	ひじきごはん 牛乳	とり天 野菜のかぼすじょうゆあえ だんご汁	大豆 豚肉 油揚げ 卵 鶏肉	牛乳 ひじき	人参 絹さや 小松菜	キャベツ かぼす 大根 にんにく ごぼう 生姜 しいたけ もやし ねぎ	ごはん 小麦粉	油	758kcal	
21	火		ごはん 牛乳 冷凍パイ	魚のごまごま焼き 昆布あえ 五目みそ汁	魚 豆腐	牛乳 昆布	人参 小松菜	白菜 キャベツ きゅうり しめじ パイナップル ねぎ	ごはん じゃがいも	ごま	790kcal	
22	水		ソフト麺のミートソースかけ 牛乳	スパニッシュオムレツ カラフルサラダ	豚肉 ベーコン 卵	牛乳 チーズ	人参 パセリ ブロッコリー ほうれん草	にんにく 大根 玉ねぎ きゅうり マッシュルーム コーン	ソフト麺 じゃがいも	バター オリーブ油	900kcal	
23	木		ごはん 牛乳	春巻き コーンあえ 厚揚げの中華煮	豚肉 鶏肉 うずら卵 厚揚げ	牛乳	人参 小松菜	キャベツ 生姜 しいたけ グリーンピース たけのこ もやし	ごはん	ごま油	854kcal	
24	金		ごはん 牛乳	いわしのおろし煮 たくあんあえ がんもとじゃがいもの煮物	いわし 豆腐	牛乳	人参 いんげん	キャベツ 生姜 きゅうり 大根 たくあん	ごはん じゃがいも	ごま	788kcal	
27	月		ごはん 牛乳	レバーの甘辛からめ 春雨あえ 豆腐のみそ汁	鶏肉 豆腐 豚レバー 大豆	牛乳 わかめ	人参	きゅうり 生姜 みかん 玉ねぎ ねぎ もやし	ごはん 春雨	ごま	756kcal	
28	火		ごはん 牛乳	ししゃもの唐揚げ チンゲンサイひたし マーボー豆腐	豚肉 豆腐	牛乳 ししゃも	人参 チンゲンサイ	もやし 生姜 ねぎ 玉ねぎ にんにく しいたけ たけのこ	ごはん	ごま油	757kcal	
29	水		アーモンドトースト 牛乳	オムレツ グリーンサラダ ミネストローネ	卵 ベーコン	牛乳	人参 アスパラ パセリ	キャベツ にんにく きゅうり セロリ 玉ねぎ	食パン マカロニ	マーガリン アーモンド オリーブ油	845kcal	
30	木		豚キムチチャーハン 牛乳	焼き餃子 トマト入り中華サラダ 卵コーンスープ	豚肉 豆腐 卵	牛乳	人参 トマト 小松菜 にら	にんにく 玉ねぎ キャベツ たけのこ 白菜キムチ しいたけ コーン	ごはん	ごま油	782kcal	
31	金		ごはん 牛乳 メロン	魚のマヨネーズ焼き ひじきのあえ物 肉じゃが	魚 豚肉	牛乳 ひじき	人参 小松菜 絹さや	キャベツ 生姜 きゅうり メロン 玉ねぎ	ごはん じゃがいも		791kcal	

○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 アスパラ

