

9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 |
| 2 | 月 | | ごはん 牛乳 | 麻婆なす チーズポテト なめこスープ | 豚肉 | 牛乳 チーズ | 人参 ピーマン パセリ | 玉ねぎ なす 大根 | 生姜 にんにく ねぎ なめこ | ごはん じゃがいも | ごま油 | 734kcal |
| 3 | 火 | | わかめごはん 牛乳 アーモンド小魚 | ししゃもフライ ゆかりあえ 卵とじ | ちくわ 高野豆腐 卵 | 牛乳 小魚 わかめ ししゃも | 人参 絹さや | キャベツ きゅうり もやし | しそ 玉ねぎ | ごはん パン粉 じゃがいも | アーモンド 油 | 783kcal |
| 4 | 水 | | アップルパン 牛乳 | ツナとチーズのオムレツ 小松菜サラダ ミネストローネ | ツナ 卵 ベーコン | 牛乳 チーズ | 人参 トマト ほうれん草 小松菜 | 玉ねぎ にんにく セロリ | もやし コーン キャベツ | アップルパン じゃがいも マカロニ | | 749kcal |
| 5 | 木 | | ごはん 牛乳 | 豚肉とレバーの甘辛からめ 春雨あえ たまねぎのみそ汁 | 鶏レバー 豚肉 豆腐 大豆 油揚げ | 牛乳 | 人参 | きゅうり もやし みかん | 玉ねぎ ねぎ | ごはん じゃがいも 春雨 | 油 ごま | 821kcal |
| 6 | 金 | | ごはん 牛乳 梨 | 魚のみそマヨネーズ焼き 青菜のアーモンドあえ 豚肉と豆腐のあんかけ | 魚 豚肉 豆腐 | 牛乳 | 人参 小松菜 チンゲンサイ | キャベツ 玉ねぎ しいたけ | 生姜 たけのこ 梨 | ごはん | アーモンド | 800kcal |
| 9 | 月 | | ごはん 牛乳 | 魚の磯辺揚げ トマトサラダ 厚揚げの中華煮 | 魚 豚肉 厚揚げ | 牛乳 青のり | 人参 トマト | キャベツ きゅうり グリーンピース | 生姜 もやし しいたけ たけのこ | ごはん | 油 ごま油 | 840kcal |
| 10 | 火 | | ビビンバ 牛乳 冷凍みかん | (焼肉、錦糸卵) (ナムル) わかめスープ | 牛肉 卵 豆腐 | 牛乳 わかめ | 人参 小松菜 | にんにく 切干大根 しいたけ | ねぎ みかん 生姜 もやし たけのこ | ビビンバ | ごま ごま油 油 | 710kcal |
| 11 | 水 | | 黒糖パン 牛乳 | 魚の香草焼き ペンネのトマト煮 白いんげん豆のスープ | 鶏肉 魚 白いんげん豆 ベーコン | 牛乳 | 人参 トマト パセリ | バジル にんにく キャベツ | セロリ 玉ねぎ | 黒糖パン パン粉 ペンネ じゃがいも | オリーブ油 | 829kcal |
| 12 | 木 | お月見 献立 | 梅ごはん 牛乳 月見ゼリー | お月見焼き ひじきのあえもの 白玉汁 | 豚肉 牛肉 油揚げ うずらの卵 | 牛乳 ひじき | 人参 小松菜 | キャベツ コーン 白菜 | 大根 えのき ねぎ | 梅ごはん パン粉 白玉もち | ごま | 817kcal |
| 13 | 金 | | ごはん 牛乳 まちなみラパン のデザート | 豚肉と合掌みょうがの豆板醤炒め 昆布あえ 冬瓜とじゃがいもの煮物 | 豚肉 厚揚げ 鶏肉 | 牛乳 昆布 | 人参 枝豆 | みょうが 玉ねぎ しいたけ 大根 | 白菜 冬瓜 きゅうり なす | ごはん じゃがいも | 油 | 763kcal |
| 17 | 火 | | 夏野菜カレー 牛乳 | チーズオムレツ カラフルサラダ | 豚肉 卵 | 牛乳 チーズ | 人参 トマト かぼちゃ ピーマン 小松菜 | にんにく 生姜 きゅうり コーン | 大根 なす 玉ねぎ | ごはん | 油 | 814kcal |
| 18 | 水 | | きな粉揚げパン 牛乳 | 肉団子 ビーンズサラダ 白菜のミルクスープ | 鶏肉 ミックスビーンズ | 牛乳 | 人参 枝豆 ブロッコリー 小松菜 | きなこ 玉ねぎ にんにく | 生姜 白菜 きゅうり コーン | コッペパン じゃがいも | 油 | 833kcal |
| 19 | 木 | | ごはん 牛乳 | 魚の南蛮漬け 五箇山ぼべらのごまあえ 冬瓜スープ | 魚 厚揚げ | 牛乳 | 人参 五箇山ぼべら | 玉ねぎ 冬瓜 | キャベツ きくらげ | ごはん | ごま 油 | 804kcal |
| 20 | 金 | 食育の日 千葉県 | ごはん 牛乳 | さんが焼き 梨サラダ ふさの国汁 | すり身 鶏肉 油揚げ | 牛乳 ヨーグルト | 人参 青じそ | 玉ねぎ きゅうり キャベツ | ねぎ 生姜 大根 梨 えのき | ごはん さつまいも 里芋 | ごま | 846kcal |
| 25 | 水 | | 背割りコッペパン 牛乳 | チリコンカン 大学芋 にらたまスープ | 豚肉 卵 金時豆 豆腐 | 牛乳 | 人参 にら | にんにく 玉ねぎ | コーン しめじ | 背割りコッペパン さつまいも | ごま 油 | 801kcal |
| 26 | 木 | なんと 自然給食 ものがたり | ★自然栽培米ごはん 牛乳 | さばの銀紙焼き はりはりあえ ★鶏肉とかぼちゃの煮物 | さば 鶏肉 厚揚げ | 牛乳 | ★かぼちゃ 人参 小松菜 いんげん | 切干大根 玉ねぎ | もやし | ★自然栽培米 | | 781kcal |
| 27 | 金 | | ごはん 牛乳 ヨーグルト | 五箇山豆腐の小判焼き 梅あえ 里芋のみそ汁 | 五箇山豆腐 豚肉 卵 かつお節 | 牛乳 ヨーグルト | 人参 にら 小松菜 | 玉ねぎ きゅうり 梅 | 白菜 ねぎ えのき キャベツ | ごはん 里芋 | ごま | 747kcal |
| 30 | 月 | | ごはん 牛乳 | 鶏肉の塩麴焼き そうめんかぼちゃのサラダ 豆腐ときのこのあんかけ煮 | 鶏肉 豚肉 五箇山豆腐 | 牛乳 | 人参 枝豆 | そうめんかぼちゃ きゅうり しいたけ 玉ねぎ | 生姜 コーン えのき しめじ たけのこ | ごはん | ごま | 799kcal |

○ 今月の地場産食材

米(富富富)、小松菜、にら、トマト、きゅうり、じゃがいも、さつまいも、大豆、梨、人参、玉ねぎ、かぼちゃ、そうめんかぼちゃ、五箇山ぼべら、ねぎ、冬瓜、にんにく、なす、ピーマン

○ なんと自然給食ものがたり

自然栽培米ごはん、かぼちゃ(★印です)
(農薬や化学肥料を使用せずに栽培された農作物が使用された給食です。)

9月13日(金)に育成会生活教養委員会の企画により「パティスリーまちなみラパンさん」のデザートいただきます。地元の美味しくて、体に優しいデザートをみんなで味わいましょう。お楽しみに！！

