

10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	火		ごはん 牛乳 梨	鯖の塩焼き チーズ納豆あえ 肉じゃが	鯖 納豆 豚肉	牛乳 チーズ	人参 小松菜 いんげん	もやし 玉ねぎ 梨	ごはん じゃがいも	油	844kcal	
2	水		コッペパン 牛乳	ふくらぎのカレー揚げ スパゲティサラダ ポテトスープ	ふくらぎ 鶏肉	牛乳	人参	キャベツ きゅうり ねぎ	コーン 玉ねぎ レタス	コッペパン スパゲティ じゃがいも		775kcal
3	木		さつまいもごはん 牛乳	豚肉の生姜炒め アーモンドあえ 白菜のみそ汁	豚肉 豆腐 高野豆腐 油あげ	牛乳 わかめ	人参 小松菜	玉ねぎ キャベツ 白菜	生姜 もやし ねぎ	ごはん さつまいも	ごま 油 アーモンド	765kcal
4	金		ごはん 牛乳	小魚入りフライビーンズ たくあんあえ 豚肉の柳川風	大豆 豚肉 卵	牛乳 煮干し	人参 絹さや	キャベツ きゅうり たくあん	玉ねぎ ごぼう えのき	ごはん	油 ごま	748kcal
7	月		回鍋肉丼 牛乳	三色あえ にらたまスープ	豚肉 卵 厚揚げ 豆腐	牛乳	人参 なら ピーマン 小松菜	にんにく たけのこ もやし	キャベツ 玉ねぎ えのき	ごはん	油	887kcal
8	火	なんと 自然給食 ものがたり	自然栽培米ごはん 牛乳	ししゃもの石垣揚げ オクラの梅あえ 牛肉とパプリカの甘辛煮	牛肉	牛乳 ししゃも	★オクラ パプリカ	玉ねぎ きゅうり しめじ	大根 梅 にんにく ねぎ	★自然栽培米 じゃがいも	油 ごま	789kcal
9	水		ごまきな粉コッペ 牛乳	ウインナー ツナサラダ ミネストローネ	ツナ 鶏肉 大豆 きなこ ウインナー	牛乳 ひじき	人参 小松菜 トマト	きゅうり コーン	玉ねぎ セロリ	コッペパン じゃがいも	マーガリン ごま	870kcal
10	木	目の 愛護デー 献立	黒豆ごはん 牛乳 ブルーベリーゼリー	鮭のもみじ焼き ランドルト環入りおひたし リフレッシュみそ汁	油揚げ 鮭 黒大豆 ちくわ	牛乳	人参 ブロッコリー かぼちゃ	キャベツ 玉ねぎ しめじ	ごはん	ごま	901kcal	
11	金		ごはん 牛乳	タンドリーチキン コールスローサラダ マカロニスープ	鶏肉 ベーコン	牛乳 ヨーグルト	人参 パセリ	キャベツ きゅうり 玉ねぎ	コーン 白菜 セロリ	ごはん じゃがいも マカロニ	オリーブ油	911kcal
15	火		ごはん 牛乳	鶏肉のねぎソース焼き ひじきの炒り煮 じゃがいものみそ汁	鶏肉 油揚げ 大豆	牛乳 ひじき	人参 いんげん 小松菜	玉ねぎ ねぎ えのき	ごはん じゃがいも	ごま油 油	946kcal	
16	水		ナン 牛乳 とやまのヨーグルト	オムレツ 茎わかめのサラダ キーマカレー	卵 豚肉 ひよこ豆	牛乳 茎わかめ ヨーグルト	人参 トマト	きゅうり キャベツ グリーンピース	生姜 玉ねぎ にんにく コーン	ナン じゃがいも	ごま 油	732kcal
17	木		ごはん 牛乳	えびシューマイ パンサンスー 麻婆豆腐	えび 豚肉 五箇山豆腐	牛乳	人参 なら	玉ねぎ もやし コーン ねぎ	きゅうり にんにく 生姜 たけのこ	ごはん シューマイの皮 春雨	ごま油 ごま 油	966kcal
18	金	食育の日 鹿児島県	さつますもじ 牛乳 スイートポテト	大根のかつおあえ さつま汁	鶏肉 卵 さつま揚げ かまぼこ 油揚げ かつお節	牛乳	人参 絹さや	しいたけ たけのこ 玉ねぎ 生姜	大根 もやし ごぼう	ごはん 里芋	油	897kcal
21	月		ごはん 牛乳	ちくわの磯辺揚げ わさびあえ 高野豆腐の卵とじ	鶏肉 卵 ちくわ 高野豆腐	牛乳 青のり	人参 小松菜 絹さや	もやし わさび たけのこ	玉ねぎ 生姜	ごはん じゃがいも	油	932kcal
22	火		しそごはん 牛乳	豚肉の塩こうじ炒め 切干大根のひたし さつまいものみそ汁	豚肉 油揚げ	牛乳	人参 小松菜	キャベツ 玉ねぎ にんにく	ねぎ しそ 大根 ごぼう 切干大根	ごはん さつまいも	ごま油	906kcal
23	水		ソフト麺のナポリタン風ソースがけ 牛乳 干柿入りケーキ	豆のカラフルサラダ	ウインナー ミックスビーンズ 卵	牛乳 チーズ	人参 枝豆 ピーマン トマト	にんにく きゅうり 玉ねぎ マッシュルーム	きゅうり コーン 干柿	ソフト麺 米粉 ホットケーキミックス	油 オリーブ油	723kcal
24	木		ごはん 牛乳	鯖の竜田揚げ 白菜の昆布あえ 里芋の煮物	鯖 鶏肉 厚揚げ	牛乳 昆布	人参 いんげん	きゅうり 玉ねぎ	生姜 白菜	ごはん 里芋	油	940kcal
25	金		ごはん 牛乳 りんご	焼き餃子 コーンあえ 豚キムチ鍋	豚肉 五箇山豆腐 油揚げ	牛乳	人参 なら 小松菜	キャベツ 玉ねぎ えのき 白菜キムチ	コーン しめじ 白菜 りんご	ごはん 里芋	ごま油	953kcal
26	土		ごはん 牛乳 のりの佃煮	卵焼き きんぴらごぼう なめこのみそ汁	卵 さつま揚げ 豆腐	牛乳 のり	人参 いんげん	ごぼう 玉ねぎ ねぎ	コーン なめこ	ごはん	油 ごま	824kcal
29	火		ごはん 牛乳	いかの黒糖がらめ にんじんしりしり 卵ともずくスープ	いか 卵 ツナ 豆腐	牛乳 もずく	人参	玉ねぎ 切干大根 生姜	コーン ねぎ	ごはん じゃがいも	油	934kcal
30	水	ハロウィン 献立	コッペパン 牛乳	ハロウィンハンバーグ かぼちゃと金時豆のサラダ かぶのミルクスープ	豚肉 金時豆 ベーコン	牛乳	人参 かぼちゃ パセリ	玉ねぎ かぶ しめじ	きゅうり 白菜	コッペパン 米粉	ごま	982kcal
31	木		ごはん 牛乳 みかん	ふくらぎの照り焼き ごまみそあえ のっぺい汁	ふくらぎ 油揚げ	牛乳	人参 小松菜	キャベツ しいたけ ねぎ	生姜 大根 みかん	ごはん 里芋	ごま	956kcal

- 今月の地場産食材 米(富富富)、小松菜、なら、きゅうり、じゃがいも、玉ねぎ、かぼちゃ、さつまいも、大豆、ねぎ、里芋、人参、大根、白菜、りんご、梨、パプリカ
- なんと自然給食ものがたり 自然栽培米ごはん、オクラ(★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。)