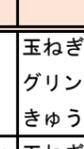
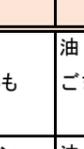


日	曜	行事	主食 牛乳 デザート等	主菜 副菜 その他	使用する食品名						エネルギー kcal 基準値 830	
					1群 魚・肉・卵・豆・ 豆製品など	2群 牛乳・乳製品・ 小魚・海藻など	3群 緑黄色野菜	4群 淡色野菜・果物	5群 穀類・いも類	6群 油類		
1	金	南砺市誕生20周年献立	お祝いごはん 牛乳 太秋柿	20周年記念コロッケ お酢わい なんとポークのすき焼き煮	なんとポーク 五箇山豆腐 油揚げ	牛乳 芽ひじき	人参	玉ねぎ 白菜 ねぎ	大根 えのき 太秋柿	ごはん 古代米 じゃがいも パン粉	油	822kcal
5	火		ハヤシライス 牛乳 お米のムース	スパニッシュオムレツ 海藻サラダ	牛肉 ベーコン 卵	牛乳 わかめ	人参 枝豆	玉ねぎ グリーンピース きゅうり	マッシュルーム キャベツ	ごはん じゃがいも	油 ごま油	858kcal
6	水		コッペパン 牛乳	鱈のピザソース焼き フレンチサラダ かぼちゃのスープ	鱈 豚肉	牛乳 チーズ	人参 かぼちゃ ピーマン ブロッコリー	玉ねぎ 白菜 コーン キャベツ		コッペパン	油	720kcal
7	木	なんと自然給食ものがたり	自然栽培米ごはん 牛乳	さつまいもの天ぷら チンゲン菜と大豆のツナマヨあえ 具だくさん根深汁	鶏肉 豆腐 大豆	牛乳	人参 チンゲンサイ	キャベツ ねぎ	大根	自然栽培米 さつまいも	油 ごま ごま油	848kcal
8	金		ごはん 牛乳	肉シュウマイ 赤かぶとブロッコリーのさっぱりあえ えびと豆腐のうま煮	豚肉 豆腐 えび	牛乳	人参 ブロッコリー	赤かぶ キャベツ コーン しいたけ	生姜 にんにく たけのこ ねぎ	ごはん シューマイの皮	ごま油	758kcal
11	月	な〜んと！ おいしい 学校給食 週間	ごはん 牛乳	揚げ出し五箇山豆腐 赤かぶの春雨あえ 冬野菜のゴロゴロ煮	五箇山豆腐 鶏肉 さつま揚げ うずらの卵	牛乳	人参 いんげん	えのき しいたけ 赤かぶ たけのこ	葉ねぎ きゅうり コーン	ごはん 春雨 里芋	油	868kcal
12	火	な〜んと！ おいしい 学校給食 週間	大豆さつまいもごはん 牛乳	白身魚のマヨネーズ焼き なんと野菜のえごまあえ なめこ汁	大豆 豆腐 ホキ 油揚げ	牛乳 昆布	人参 パセリ 小松菜	キャベツ コーン なめこ	白菜 干しなす ねぎ	ごはん さつまいも	えごま	752kcal
13	水	な〜んと！ おいしい 学校給食 週間	なんとドッグ 牛乳	なんとウインナー 柿とブロッコリーのマスタードサラダ かぶとさつまいもの米粉シチュー	なんとウインナー 鶏肉	牛乳 生クリーム	人参 トマト ほうれん草 ブロッコリー	玉ねぎ かぶ	キャベツ 柿	コッペパン さつまいも 米粉		788kcal
14	木	な〜んと！ おいしい 学校給食 週間	なんと牛の柳川井 牛乳 りんご	小松菜と切干大根のしらすあえ すまし汁	牛肉 卵 豆腐 しらす	牛乳	人参 小松菜	ごぼう 切干大根 りんご	生姜 ねぎ かぶ 大根 えのき	ごはん 麦 手まり麩	油	784kcal
15	金	な〜んと！ おいしい 学校給食 週間	ごはん 牛乳 野菜ふりかけ	ししゃものしそ揚げ 里いもの利休あえ 塩こうじ鍋	豚肉 豆腐 油揚げ	牛乳 ししゃも	人参 春菊	しそ 白菜 ねぎ	キャベツ	ごはん 里芋	油 ごま	831kcal
18	月		ごはん 牛乳 納豆	野菜かきあげ ほうれん草のごまみそあえ 親子煮	鶏肉 卵 納豆 高野豆腐	牛乳	人参 ほうれん草	玉ねぎ キャベツ グリーンピース たけのこ ごぼう		ごはん じゃがいも	油 ごま	846kcal
19	火		白菜と豚肉のあんかけごはん 牛乳 みつ豆フルーツポンチ	さつまいもサラダ	豚肉 レッドピース	牛乳	人参 小松菜	キャベツ きゅうり みかん	白菜 ねぎ もも りんご パイナップル	ごはん さつまいも 白玉もち	油	854kcal
20	水		米粉パン 牛乳	きのこ豆乳グラタン わかめサラダ カレースープ	五箇山豆腐 豆乳 鶏肉	牛乳 チーズ わかめ	人参 パセリ	玉ねぎ しめじ えのき	大根 白菜 きゅうり セロリ	米粉パン マカロニ じゃがいも	バター	773kcal
21	木		ごはん 牛乳	鶏肉と里いもの揚げがらめ 小松菜ののりあえ みぞれ汁	鶏肉 油揚げ 豆腐	牛乳 のり	人参 小松菜	ごぼう しめじ 大根	白菜 しいたけ	ごはん 里芋	油	828kcal
22	金	和食の日 献立	ごはん 牛乳	サバのごま焼き おからの炒り煮 豚汁	さば ちくわ 豚肉 厚揚げ おから	牛乳 ひじき	人参 絹さや	しいたけ 大根 ごぼう 生姜	ねぎ ごぼう	ごはん 里芋	ごま 油	781kcal
25	月	ゴーセイ (呉西) な日 献立	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 赤巻きかまぼこ	牛乳	人参 枝豆	キャベツ コーン 玉ねぎ	しそ ねぎ 大根 しいたけ	ごはん ハトムギ 氷見うどん	油	824kcal
26	火		ごはん 牛乳 みかん	イカチヂミ もずくのチャプチェ 豆腐と卵のスープ	たら いか 豆腐 豚肉 ベーコン 卵	牛乳 もずく	人参 にら ピーマン	キャベツ 玉ねぎ エリンギ	にんにく ねぎ みかん	ごはん	ごま油 油	752kcal
27	水		パインパン 牛乳 チーズ	グリルチキン アーモンドサラダ かぶのポトフ	鶏肉 豚肉	牛乳 チーズ	人参 ほうれん草	にんにく かぶ キャベツ 白菜 ねぎ		パインパン じゃがいも	アーモンド	759kcal
28	木		ごはん 牛乳	ふくらぎの竜田揚げ 湯葉あえ いとこ煮	湯葉 小豆 ふくらぎ 油揚げ	牛乳	人参 小松菜	生姜 大根	キャベツ 干しずいき	ごはん 里芋	油	829kcal
29	金	城端曳山 献立	赤飯 牛乳	大車輪焼き 曳山にぎわいあえ 紅白ちようちん汁	小豆 豆腐 油揚げ 豚肉 鶏肉	牛乳	人参 小松菜	玉ねぎ しいたけ れんこん 万能ねぎ	大根 ねぎ コーン 赤かぶ キャベツ	ごはん もち米 パン粉 紅白もち		794kcal

○ 今月の地場産食材

米(富富富)、小松菜、きゅうり、玉ねぎ、ねぎ、さつまいも、里芋、大根、かぶ、赤かぶりんご、キャベツ、白菜、人参、みそ、干しなす、干しずいき、五箇山豆腐、大豆えごま、赤かぶ漬け、柿、しいたけ、なんとウインナー

○ なんと自然給食ものがたり

自然栽培米ごはん、さつまいも、ねぎ  
(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。)

○ 南砺市誕生20周年献立

米(富富富)、古代米、なんとポーク