

12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	いわしの梅煮 茎わかめのきんぴら 小田巻とじうどん	いわし 卵 さつま揚げ 油揚げ	牛乳	にんじん いんげん	ごぼう 梅 玉ねぎ しいたけ ねぎ	ごはん うどん	ごま油 ごま	818kcal
3	火		エビピラフ 牛乳	タンドリーチキン ココロマリネ ミネストローネ	えび 鶏肉 ウインナー	牛乳 ヨーグルト	にんじん トマト パセリ	玉ねぎ 大根 コーン きゅうり にんにく セロリ	ごはん じゃがいも	バター オリーブ油	704kcal
4	水		黒糖パン 牛乳	魚のタルタルソース焼き オセロサラダ コンソメスープ	魚 ベーコン 大豆 黒大豆 白いんげん豆	牛乳	にんじん パセリ ブロッコリー	玉ねぎ 白菜 キャベツ	黒糖パン	油 バター	877kcal
5	木		ごはん 牛乳	豚肉ときのこの中華炒め 春雨サラダ 豆腐スープ	豚肉 厚揚げ 豆腐	牛乳	にんじん 小松菜	たけのこ 白菜 きゅうり しめじ エリンギ もやし 玉ねぎ コーン	ごはん 春雨	油 ごま	715kcal
6	金		八宝麺 牛乳	棒餃子 小松菜のナムル	いか うずらの卵 豚肉	牛乳	にんじん 絹さや 小松菜	しいたけ 白菜 玉ねぎ たけのこ ねぎ 生姜 キャベツ もやし	中華麺 餃子の皮	油 ごま ごま油	767kcal
9	月	五箇山 献立	桜ごはん 牛乳	紅葉揚げ 山の新緑あえ 雪あかり汁	豚肉 五箇山豆腐 油揚げ	牛乳	にんじん ピーマン 小松菜 かぼちゃ	りんご 梅 キャベツ 大根 ねぎ 白菜	ごはん さつまいも 米粉	油 えごま	867kcal
10	火		ごはん 牛乳 みかん	炒り卵 ごまあえ なめこのすまし汁	鶏肉 豆腐 豚肉 卵	牛乳 わかめ	にんじん 枝豆 ほうれん草	もやし 生姜 なめこ 白菜 ねぎ みかん	ごはん	油 ごま	756kcal
11	水		コッペパン 牛乳	鶏肉のマーマレード焼き 切干大根のツナマヨサラダ パスタスープ	鶏肉 ツナ ベーコン	牛乳	にんじん パセリ	マーマレード キャベツ 切干大根 セロリ きゅうり 玉ねぎ	コッペパン マカロニ じゃがいも	ごま	785kcal
12	木	なんと 自然給食 ものがたり	自然栽培米ごはん 牛乳	里芋コロッケ 卵入りにんじんしりしり 大根のみそおでん	豚肉 卵 鶏肉 さつま揚げ	牛乳 昆布	にんじん にら いんげん	玉ねぎ 大根 えのき コーン	自然栽培米 里芋 パン粉	油 ごま	757kcal
13	金		ごはん 牛乳	魚の塩焼き 揚げ大豆のかりっとサラダ 厚揚げのそぼろ煮	魚 厚揚げ 大豆 豚肉	牛乳	にんじん	キャベツ ねぎ 生姜 もやし たけのこ 玉ねぎ しいたけ	ごはん	油	807kcal
16	月		ごはん 牛乳	豚肉の生姜焼き 赤じそあえ れんこんとがんものうま煮	豚肉 がんも 高野豆腐 うずらの卵	牛乳	にんじん 小松菜 いんげん	玉ねぎ 生姜 しそ たけのこ もやし れんこん しいたけ	ごはん 里芋	ごま油	740kcal
17	火	冬至献立	ごはん 牛乳 ゆずヨーグルト	豚肉とレバーの揚げからめ かぼちゃと豆のマヨあえ 沢煮椀	豚肉 レバー ミックスビーンズ	牛乳 ゆずヨーグルト	にんじん かぼちゃ 枝豆	大根 生姜 ごぼう ねぎ たけのこ しいたけ	ごはん じゃがいも	油	908kcal
18	水		チーズコッペ 牛乳	鮭のムニエル フレンチサラダ さつまいものポトフ	鮭 ベーコン 大豆	牛乳	にんじん	キャベツ 白菜 ねぎ きゅうり 玉ねぎ コーン みかん	チーズコッペパン さつまいも	バター	878kcal
19	木		ごはん 牛乳	ヤンニョムチキン チョレギサラダ ワンタンスープ	鶏肉	牛乳 わかめ	にんじん チンゲンサイ	にんにく ねぎ キャベツ たけのこ きゅうり 白菜	ごはん ワンタン	油 ごま油	703kcal
20	金		カレーライス 牛乳	オムレツ カリフラワーのマリネ	豚肉 卵	牛乳	にんじん トマト	玉ねぎ 生姜 コーン セロリ にんにく カリフラワー キャベツ	ごはん 麦 じゃがいも	油 オリーブ油	827kcal
23	月	クリスマス 献立	ケチャップライス 牛乳 クリスマスデザート	もみの木ハンバーグ ブロッコリーサラダ ミルクスープ	ベーコン 豚肉	牛乳	にんじん ブロッコリー	玉ねぎ 白菜 グリーンピース コーン キャベツ	ごはん じゃがいも	ごま	794kcal

○ 今月の地場産食材

米(富富富)、小松菜、ねぎ、さつまいも、里芋、大根、かぼちゃ、白菜、にんじん
キャベツ、ブロッコリー、大豆、黒大豆

○ なんと自然給食ものがたり

自然栽培米ごはん、大根、にんじん