

2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
3	月		ごはん 牛乳	鶏肉のカレーから揚げ 白菜のえのきあえ ツナとキャベツのみそ汁	鶏肉 油揚げ ツナ	牛乳	にんじん 小松菜	生姜 白菜 玉ねぎ	えのき キャベツ	ごはん じゃがいも	油 ごま	770kcal
4	火		ごはん 牛乳	厚焼き卵 キャベツのサラダ 豆腐ときのこのあんかけ煮	卵 鶏肉 五箇山豆腐	牛乳 わかめ	にんじん	キャベツ もやし しいたけ 生姜	パイナップル 玉ねぎ しめじ グリーンピース	ごはん	油	752kcal
5	水		アップルハニーコップ 牛乳	肉団子 ペネのソテー 白菜のスープ	鶏肉 ベーコン	牛乳 チーズ	にんじん パセリ チンゲンサイ	りんご にんにく しいたけ	玉ねぎ 白菜	コッペパン ペネ	マーガリン 油	795kcal
6	木		ごはん 牛乳	ミックスみそ豆 菜花のおひたし 豚肉の柳川煮	大豆 卵 ひよこ豆 高野豆腐 豚肉	牛乳	にんじん 菜花 小松菜 絹さや	キャベツ ごぼう	玉ねぎ えのき	ごはん	油 ごま	809kcal
7	金		ごはん 牛乳 いよかん	魚のレモン焼き さつまいもサラダ えびとワンタンのスープ	魚 えび	牛乳 チーズ	にんじん	きゅうり 白菜 ねぎ	たけのこ もやし いよかん	ごはん さつまいも ワンタン		769kcal
10	月		ごはん 牛乳	コロケ ひじきと大豆のケチャップ炒め 卵と麩のみそ汁	豚肉 牛肉 ツナ 大豆 豆腐 卵	牛乳 ひじき	にんじん ピーマン	玉ねぎ ねぎ もやし	ねぎ	ごはん じゃがいも 麩	油	771kcal
12	水		コッペパン 牛乳	ししゃものチーズフリッター ごぼうのごまだれサラダ ポークビーンズ	白いんげん豆 豚肉	牛乳 ししゃも チーズ	にんじん トマト	ごぼう キャベツ にんにく	白菜 えのき 玉ねぎ	コッペパン じゃがいも	油 ごま	808kcal
13	木	なんと 自然給食 ものがたり	自然栽培米ごはん 牛乳	魚のねぎみそ焼き はりはりあえ かぶと油揚げのそぼろ煮	魚 鶏肉 姫揚げ	牛乳	にんじん 小松菜	もやし 切干大根 しいたけ	ねぎ かぶ 玉ねぎ グリーンピース	自然栽培米 じゃがいも	ごま 油	892kcal
14	金		さつまいものカレーライス 牛乳 フルーツヨーグルト	オムレツ ゆでブロッコリー	豚肉 卵	牛乳 ヨーグルト	にんじん トマト ブロッコリー	にんにく 玉ねぎ パイナップル	生姜 もも みかん レーズン	ごはん さつまいも	油	890kcal
17	月		ごはん 牛乳	ちくわのごま揚げ 刻み漬け 麻婆大根	ちくわ 豚肉 厚揚げ	牛乳	にんじん	キャベツ 白菜 たくあん しいたけ	生姜 大根 にんにく たけのこ ねぎ	ごはん	ごま 油	801kcal
18	火		ごはん 牛乳	かぼちゃとチーズの卵焼き 糸寒天の酢の物 酒粕汁	大豆 卵 油揚げ 豆腐	牛乳 チーズ	にんじん かぼちゃ ブロッコリー	玉ねぎ キャベツ ずいき ねぎ	キャベツ	ごはん 里芋	ごま	789kcal
19	水		ソフト麺クリームソース 牛乳 米粉のメープルマフィン	グリルチキン 白菜とリンゴのサラダ	ベーコン 鶏肉	牛乳	にんじん ほうれん草	玉ねぎ にんにく きゅうり	しめじ 白菜 りんご	麺	バター	837kcal
20	木		ごはん 牛乳	豚肉とレバーのピリ辛あえ キャベツと油揚げのごまひたし 変わりにゆうめん	豚肉 油揚げ 鶏レバー うずらの卵 かまぼこ	牛乳 わかめ	にんじん 小松菜	生姜 たけのこ	キャベツ	ごはん じゃがいも そうめん	油 ごま	817kcal
21	金	食育の日 山形県	なめこごはん 牛乳 ラフランスゼリー	魚の塩焼き 大根と枝豆のサラダ いも煮	油揚げ 魚 牛肉	牛乳	にんじん	なめこ コーン ごぼう	枝豆 ねぎ 大根 玉ねぎ	ごはん 里芋		811kcal
25	火		さばと卵のそぼろ丼 牛乳	茎わかめのナムル トック入りキムチスープ	さば 卵 油揚げ 豚肉	牛乳 茎わかめ	にんじん にら	生姜 枝豆 白菜キムチ 大根	キャベツ きゅうり 白菜	ごはん トック	ごま油	763kcal
26	水		コッペパン 牛乳	魚のアーモンド粉焼き 小松菜のサラダ 卵と豆腐のスープ	魚 豆腐 卵	牛乳	にんじん 小松菜 パセリ	もやし コーン しいたけ	玉ねぎ しめじ	コッペパン パン粉	油 アーモンド ごま油	726kcal
27	木		ごはん 牛乳 はるか	鶏肉とカリフラワーのケチャップあえ のりチーズポテト ビーフンスープ	鶏肉 豚肉	牛乳 チーズ	トマト あおさ にんじん チンゲンサイ	カリフラワー 玉ねぎ はるか	もやし えのき	ごはん じゃがいも ビーフン	油	806kcal
28	金		ごはん 牛乳	松風焼き もやしのカレー風味あえ さつまいものみそ汁	大豆 鶏肉 厚揚げ 卵 五箇山豆腐	牛乳	にんじん チンゲンサイ 小松菜	玉ねぎ しめじ	もやし ねぎ	ごはん パン粉 さつまいも	ごま	824kcal

○ 今月の地場産食材 米(富富富)、小松菜、里芋、さつまいも、にんじん、大根、大豆、五箇山豆腐、白菜

○ なんと自然給食ものがたり 自然栽培米ごはん、姫揚げ(油揚げ)
(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。)

○ リクエスト献立

