



3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	ひな祭り 献立	ちらし寿司 牛乳 ひなあられ	鶏肉の塩麴焼き 菜花のおひたし 花麴のすまし汁	豆腐 卵 鶏肉 油揚げ	牛乳 わかめ	にんじん 絹さや 菜花	れんこん 大根 しいたけ キャベツ 玉ねぎ ねぎ	ごはん 花麴		746kcal
4	火	入試応援 献立	わかめごはん 牛乳 いよかん	ブリカツ カラフルサラダ さつまいものみそ汁	ブリ 油揚げ ミックスビーンズ	牛乳 わかめ	にんじん	きゅうり 大根 コーン ごぼう ねぎ いよかん	ごはん パン粉 さつまいも	油	856kcal
5	水		きなこ揚げパン 牛乳	ウインナー コーンあえ ミルクスープ	きなこ ウインナー	牛乳	にんじん 小松菜	キャベツ 玉ねぎ もやし 白菜 コーン	コッペパン じゃがいも	油	881kcal
6	木		ごはん 牛乳	肉シューマイ 春雨サラダ 麻婆豆腐	豚肉 五箇山豆腐	牛乳	にんじん	玉ねぎ キャベツ にんにく もやし 生姜 ねぎ たけのこ	ごはん シューマイの皮 春雨	ごま 油	847kcal
7	金		ごはん 牛乳	牛肉入り卵焼き 白菜の昆布あえ おでん	牛肉 卵 厚揚げ	牛乳 昆布	にんじん 小松菜	ねぎ 白菜 玉ねぎ 大根 しいたけ	ごはん 里芋		716kcal
10	月		カレーライス 牛乳	オムレツ 福神漬けあえ	豚肉 大豆 卵	牛乳	にんじん トマト	にんにく 玉ねぎ きゅうり キャベツ 福神漬け	ごはん 麦 じゃがいも	油 ごま	798kcal
11	火	お祝い 献立	赤飯 牛乳 お祝いデザート	鶏肉の唐揚げ 三色あえ 豆腐とわかめのすまし汁	小豆 鶏肉 豆腐	牛乳 わかめ	にんじん 小松菜 みつ葉	生姜 大根 もやし なめこ	ごはん もち米	ごま 油	875kcal
12	水		丸パン 牛乳 チーズ	ハンバーグ ブロッコリーサラダ コンソメスープ	豚肉 牛肉	牛乳 チーズ	にんじん ブロッコリー	玉ねぎ 大根 白菜 ねぎ	丸パン パン粉 じゃがいも	油	762kcal
14	金		プルコギ丼 牛乳 みかん	白玉スープ	豚肉 高野豆腐 豆腐	牛乳 わかめ	にんじん にら	玉ねぎ にんにく もやし 生姜 白菜 しめじ ねぎ みかん	ごはん 白玉団子	油 ごま ごま油	759kcal
17	月	食育の日 鳥取県	どんどろけめし 牛乳	アジフライ らっきょうドレッシングサラダ 大根のみそ汁	豆腐 油揚げ アジ 豚肉	牛乳 わかめ	にんじん	ごぼう ねぎ きゅうり キャベツ らっきょう 大根 しいたけ	ごはん パン粉 じゃがいも	油	748kcal
18	火		ごはん 牛乳	五箇山豆腐の小判焼き 切干大根のごま酢あえ キャベツと卵のみそ汁	五箇山豆腐 鶏肉 かつお節 卵	牛乳 チーズ	にんじん にら 小松菜	玉ねぎ 切干大根 もやし キャベツ えのき	ごはん		716kcal
19	水		フルーツパン 牛乳	さつまいもオムレツ アーモンドあえ キャベツスープ	卵 ベーコン	牛乳 チーズ	にんじん 枝豆 小松菜	玉ねぎ もやし キャベツ	フルーツパン さつまいも	油 アーモンド	802kcal
21	金		ごはん 牛乳	鯖の銀紙焼き 納豆あえ 卵とじ	さば 卵 納豆 ちくわ 高野豆腐	牛乳	にんじん 小松菜 絹さや	もやし 玉ねぎ	ごはん じゃがいも		783kcal

○ 今月の地場産食材

米(富富富)、小松菜、さつまいも、里芋、キャベツ、なめこ、五箇山豆腐

○ リクエスト献立

