



5月



献*立*表

令和7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	木		ごはん 牛乳	豚肉とレバーのケチャップからめ ビーンズサラダ 卵スープ	レバー 卵 豚肉 豆腐 大豆 黒大豆	牛乳	にんじん パセリ	玉ねぎ 生姜 キャベツ えのき	ごはん	油	810kcal
2	金	こどもの日 献立	鶏そぼろ丼 牛乳 柏餅	赤じそあえ なめこのみそ汁	鶏肉 卵	牛乳	にんじん 枝豆 小松菜	キャベツ 生姜 ねぎ きゅうり しそ 大根 なめこ	ごはん		780kcal
7	水		ごまきな粉コッペパン 牛乳	オムレツ 彩りサラダ 白いんげん豆のスープ	きな粉 白いんげん豆 ベーコン 卵	牛乳	にんじん ブロッコリー パプリカ パセリ	キャベツ 玉ねぎ	コッペパン じゃがいも	マーガリン ごま	821kcal
8	木		ごはん 牛乳	豚肉とにらの炒め物 もやしのあえ物 おだまきとじ	豚肉 卵 高野豆腐 油揚げ	牛乳	にんじん にら 小松菜	玉ねぎ もやし しいたけ ねぎ	ごはん うどん	油	901kcal
9	金		ごはん 牛乳 ヨーグルト	鯖の若草焼き 新緑あえ 若竹汁	鯖 かまぼこ 豆腐	牛乳 青のり わかめ ヨーグルト	にんじん アスパラ	キャベツ たけのこ コーン ねぎ	ごはん		752kcal
12	月	なんと 自然給食 ものがたり	自然栽培米ごはん 牛乳	鶏肉の香り揚げ 小松菜のごまあえ じゃがいもの旨煮	鶏肉 豚肉	牛乳	にんじん 小松菜 いんげん	もやし 玉ねぎ しいたけ	自然給食米 じゃがいも	油 ごま	826kcal
13	火		ごはん 牛乳	鯖のねぎソース焼き 金平ごぼう にらたま汁	豆腐 鯖 さつま揚げ 卵	牛乳	にんじん いんげん にら	ごぼう ねぎ 玉ねぎ えのき	ごはん	ごま油 油 ごま	794kcal
14	水		コッペパン 牛乳	鶏肉の甘辛がらめ コールスロー フルーツポンチ	鶏肉 レバー	牛乳	にんじん ピーマン	生姜 キャベツ きゅうり コーン バナナ みかん パイナップル	コッペパン じゃがいも	油	843kcal
15	木		大豆と昆布のごはん 牛乳	いわしの梅煮 切干大根のひたし さつま汁	大豆 いわし 油揚げ	牛乳 昆布	にんじん 小松菜	切干大根 きゅうり 大根 ごぼう ねぎ	ごはん さつまいも		781kcal
16	金		豚キムチチャーハン 牛乳	焼き餃子 バンサンスー わかめスープ	豚肉 豆腐	牛乳 わかめ	にんじん にら	にんにく 玉ねぎ 白菜キムチ きゅうり もやし たけのこ しいたけ ねぎ	ごはん 餃子の皮 春雨	油 ごま油	750kcal
19	月		カレーライス 牛乳 さくらんぼゼリー	卵のベーコン巻き ブロッコリーサラダ	豚肉 卵 ベーコン	牛乳	にんじん トマト ブロッコリー	にんにく 玉ねぎ 生姜 キャベツ	ごはん じゃがいも	油	880kcal
20	火	食育の日 奈良県	ごはん 牛乳	黒豆と大豆のり塩あえ 奈良漬けあえ かしわのすき焼き	大豆 鶏肉 黒大豆 高野豆腐 豆腐	牛乳 青のり	にんじん 小松菜	キャベツ 白菜 奈良漬け しめじ ねぎ えのき	ごはん 車麩	油	789kcal
21	水		ソフト麺のミートソースがけ 牛乳	コロッケ 海藻サラダ	豚肉	牛乳 チーズ 海藻ミックス	にんじん トマト パセリ ブロッコリー	にんにく 玉ねぎ マッシュルーム きゅうり	ソフト麺 じゃがいも パン粉	油 バター	920kcal
22	木		ごはん 牛乳 河内晩柑	鮭の塩麹焼き きゅうりともやしのナムル いも団子汁	鮭 油揚げ	牛乳	にんじん 小松菜	きゅうり 玉ねぎ もやし しいたけ 河内晩柑	ごはん じゃがいも	ごま油 ごま	761kcal
23	金		五箇山豆腐の麻婆丼 牛乳	えびシューマイ コーンあえ	五箇山豆腐 豚肉 えび	牛乳	にんじん にら 小松菜	玉ねぎ 生姜 コーン しいたけ にんにく たけのこ キャベツ	ごはん シューマイの皮	油 ごま油	782kcal
26	月		ごはん 牛乳	ししゃものフリッター 青梗菜のごまあえ 筑前煮	鶏肉 ちくわ ししゃも うずらの卵	牛乳	にんじん チンゲンサイ 絹さや	もやし たけのこ ごぼう	ごはん じゃがいも	ごま 油	827kcal
27	火		ごはん 牛乳 冷凍みかん	アスパラと大豆の卵焼き おかかあえ もずくのすまし汁	ツナ 卵 大豆 豚肉 豆腐 かつお節	牛乳 もずく	にんじん アスパラ	玉ねぎ キャベツ しいたけ きゅうり ねぎ えのき みかん	ごはん	油	752kcal
28	水		コッペパン 牛乳	◎五箇山豆腐入りデミグラスハンバーグ チーズポテト きゃべつスープ	豚肉 牛肉 ベーコン 五箇山豆腐	牛乳 チーズ	にんじん パセリ	玉ねぎ マッシュルーム キャベツ コーン	コッペパン パン粉 じゃがいも		807kcal
29	木		ごはん 牛乳	エビチリ こんにゃくサラダ 中華風クリームコーンスープ	えび 厚揚げ 卵	牛乳	にんじん チンゲンサイ	玉ねぎ ねぎ キャベツ 生姜 きゅうり にんにく きくらげ コーン	ごはん	油 ごま油 ごま	785kcal
30	金		ごはん 牛乳	ふくらぎの照り焼き 赤かぶ漬け入り納豆あえ じゃがいものみそ汁	ふくらぎ 納豆 油揚げ	牛乳 わかめ	小松菜	生姜 キャベツ 赤かぶ 玉ねぎ ねぎ	ごはん じゃがいも		773kcal

○ 今月の地場産食材 米(富富富)、小松菜、アスパラ、さつまいも、なめこ、大豆、黒大豆、五箇山豆腐、赤かぶ

○ なんと自然給食ものがたり 自然栽培米ごはん、小松菜
(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。)