

10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	水		コッペパン 牛乳	大学ポテト カラフルサラダ コーンチャウダー	ミックスビーンズ ウィンナー	牛乳 チーズ	ブロッコリー にんじん 枝豆	きゅうり たまねぎ 白菜 コーン	コッペパン さつまいも	油 ごま	797kcal	
2	木		ごはん 牛乳 ヨーグルト	チキンカツ 切干大根のごまだれサラダ ポテトスープ	鶏肉 ツナ	牛乳 ヨーグルト	にんじん 小松菜	切干大根 きゅうり たまねぎ	米 じゃがいも 小麦粉 パン粉	油 ごま	835kcal	
3	金		ごはん 牛乳	棒ギョウザ ニラともやしの中華あえ 厚揚げのカレー煮	豚肉 ベーコン 厚揚げ	牛乳	にら にんじん グリーンピース	もやし たまねぎ キャベツ	米 じゃがいも 小麦粉	ごま油 油	840kcal	
6	月	月見献立	わかめごはん 牛乳 お月見ゼリー	さわらの黄金焼き 里いものごまみそあえ 白玉汁	さわら 卵 油揚げ	牛乳 わかめ	小松菜 にんじん	れんこん 大根 白菜	米 小麦粉 里芋 白玉もち	ごま	797kcal	
7	火		ごはん 牛乳	ししゃもの磯辺揚げ 大根の酢の物 親子煮	鶏肉 油揚げ 卵	牛乳 ししゃも 青のり	にんじん 小松菜 絹さや	大根 もやし たけのこ たまねぎ	米 てんぷら粉 じゃがいも	油 ごま	798kcal	
8	水		コッペパン 牛乳	マカロニグラタン 茎わかめサラダ ミネストローネ	鶏肉 ベーコン 大豆	牛乳 チーズ 茎わかめ	ブロッコリー にんじん トマト	たまねぎ しめじ キャベツ セロリ	コッペパン マカロニ じゃがいも	バター 油	759kcal	
9	木		ごはん 牛乳	千草焼き つぼ漬けあえ 豆腐ときのこのあんかけ煮	鶏肉 卵 豚肉 五箇山豆腐	牛乳 ひじき	にんじん 小松菜 枝豆	たけのこ たまねぎ しょうが しめじ ねぎ えのき 白菜	米	油 ごま油	783kcal	
10	金	目の愛護デー	ごはん 牛乳 紫いもチップス	豚肉とレバーのアーモンドがらめ ほうれん草サラダ 目にA（エー）みそ汁	豚肉 レバー 五箇山豆腐	牛乳	ほうれん草 にんじん かぼちゃ	しょうが キャベツ コーン	たまねぎ ねぎ	米 紫いも	油 アーモンド マヨネーズ	787kcal
14	火		ごはん 牛乳	春巻 赤じそあえ えびと豆腐のうま煮	えび 豆腐	牛乳	小松菜 にんじん しそ	キャベツ きゅうり しょうが ねぎ	にんにく たまねぎ しいたけ たけのこ	米 春巻きの皮	油 ごま油	829kcal
15	水		ホットドッグ 牛乳	（ウィンナー） ひじきサラダ ポトフ	ウィンナー 豚肉	牛乳 チーズ ひじき	小松菜 にんじん	たまねぎ コーン セロリ	かぶ もやし	コッペパン じゃがいも	油 ごま油 ごま	728kcal
16	木	なんと自然 給食 ものがたり	有機栽培米ごはん 牛乳	さばのねぎソースがけ かぼちゃのそぼろ煮 根菜たっぷり汁	さば 鶏肉 油揚げ	牛乳	かぼちゃ にんじん	ねぎ たまねぎ 大根	ごぼう しめじ しょうが	米 さつまいも	油 ごま油	908kcal
17	金		カレーライス 牛乳	オムレツ ブロッコリーとりんごのサラダ	豚肉 ひよこ豆 卵	牛乳	にんじん ブロッコリー トマト	にんにく しょうが たまねぎ	キャベツ りんご	米 じゃがいも	油	790kcal
20	月		ごはん 牛乳 大秋柿	いわしの生姜煮 はりはりソテー 豚汁	いわし ベーコン 豚肉 厚揚げ	牛乳	にんじん ピーマン	たまねぎ キャベツ 切干大根	白菜 ねぎ 柿	米 こんにゃく さつまいも	油	811kcal
21	火		秋の香りごはん 牛乳	チーズハムカツ キャベツのごまあえ もずくのすまし汁	豚肉 うす揚げ 豆腐	牛乳 チーズ もずく	にんじん 小松菜	しめじ ごぼう ねぎ キャベツ	きゅうり たけのこ グリーンピース	米 さつまいも パン粉	油 ごま	781kcal
22	水		ソフト麺の肉みそかけ 牛乳 キャロットケーキ	白菜とパインのサラダ （肉みそ）	豚肉 卵	牛乳	にんじん	きゅうり しょうが ねぎ たまねぎ	しいたけ たけのこ パイン 白菜	ソフト麺 ホットケーキミックス	油 ごま油	832kcal
23	木		ごはん 牛乳	ツナ入り卵焼き 大豆ともやしの酢の物 がんもとじゃがいもの煮物	ツナ 卵 大豆 がんも ちくわ	牛乳	ほうれん草 にんじん いんげん	たまねぎ もやし きゅうり	米 こんにゃく じゃがいも	油 ごま油	777kcal	
24	金		ごはん 牛乳	鮭の焼き漬け きりざい きのこのっぺ	鮭 納豆 鶏肉 油揚げ	牛乳	にんじん 野沢菜漬 絹さや	大根 しいたけ なめこ	まいたけ えのき しょうが	米 こんにゃく 里芋	ごま	795kcal
25	土	学習発表会 合唱コンクール	すき焼き丼 牛乳 ガトーショコラ	さつまいものみそ汁	豚肉 豆腐	牛乳 わかめ	にんじん	たまねぎ ねぎ 大根	しめじ	米 こんにゃく さつまいも		814kcal
28	火		ピビンパ 牛乳 ヨーグルト	（焼肉、錦糸卵） （ナムル） ワンタンスープ	豚肉 卵	牛乳 ヨーグルト	にんじん 小松菜 チンゲン菜	にんにく しょうが 切干大根	もやし 白菜 たまねぎ ねぎ たけのこ	米 ワンタン	油 ごま ごま油	757kcal
29	水		コッペパン 牛乳	フライビーンズ 春雨サラダ 鶏肉とキャベツのトマト煮	大豆 鶏肉	牛乳	にんじん トマト	もやし きゅうり たまねぎ	キャベツ しめじ	コッペパン 春雨 じゃがいも	油 ごま	751kcal
30	木		ごはん 牛乳 りんご	魚の塩こうじ焼き さつまいもサラダ 白菜鍋	魚 豚肉 豆腐	牛乳 ヨーグルト	ブロッコリー にんじん	きゅうり しいたけ 白菜 ねぎ	えのき りんご しょうが	米 さつまいも こんにゃく	マヨネーズ	816kcal
31	金	ハロウィン	ごはん 牛乳	かぼちゃ型ハンバーグ 小松菜サラダ パンプキンポタージュ	鶏肉 白花生 白いんげん	牛乳	小松菜 パセリ にんじん かぼちゃ	もやし コーン たまねぎ	米 じゃがいも	油 生クリーム	744kcal	

○ 今月の地場産食材

米(富富富)、小松菜、にら、きゅうり、じゃがいも、さつまいも、里芋
大豆、玉ねぎ、かぼちゃ、ねぎ、大根、りんご、柿、にんにく、しょうが

○ なんと自然給食ものがたり

有機栽培米、かぼちゃ、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。)