

8. 9 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		
26	火	始業式	チャプチェ丼 牛乳	パインサラダ チンゲンサイのスープ	豚肉 豆腐	牛乳 海藻ミックス	にんじん ピーマン チンゲンサイ	にんにく しいたけ たけのこ きゅうり	玉ねぎ えのき もやし パイナップル	ごはん 春雨	ごま油 ごま	815kcal
27	水		バーガーパン 牛乳 チーズ	ハンバーグ ブロッコリーサラダ きゃべつスープ	鶏肉 ベーコン	牛乳 チーズ	にんじん ブロッコリー	玉ねぎ キャベツ	きゅうり コーン	丸パン じゃがいも	油	761kcal
28	木		しそごはん 牛乳	えびと卵の中華炒め 三色あえ 五目豆腐	えび 豚肉 豆腐 高野豆腐	牛乳	にんじん にら チンゲンサイ	玉ねぎ きくらげ たけのこ	しそ もやし しいたけ	ごはん	ごま油 油	778kcal
29	金		ごはん 牛乳	さばのごま焼き ひじきの炒り煮 小松菜のみそ汁	さば 大豆 さつま揚げ 油揚げ	牛乳 ひじき	にんじん いんげん 小松菜	玉ねぎ えのき		ごはん じゃがいも	ごま ごま油	782kcal
1	月		ごはん 牛乳	鶏肉のバーベキューソース焼き 中華麺サラダ 冬瓜とじゃがいもの中華煮	鶏肉 豚肉	牛乳 わかめ	にんじん トマト 枝豆	りんご もやし きゅうり	生姜 にんにく 冬瓜	ごはん 中華麺 じゃがいも	ごま ごま油	773kcal
2	火		キムたくごはん 牛乳	ししゃものアーモンド揚げ 昆布あえ たまねぎとちくわのすまし汁	豚肉 ちくわ 豆腐	牛乳 ししゃも 昆布	小松菜	大根 白菜キムチ ねぎ	キャベツ 玉ねぎ	ごはん 天ぷら粉	油 アーモンド	749kcal
3	水		コッペパン 牛乳 ぶどうゼリー	ポテトの夏野菜ソース焼き 卵とコーンのスープ	ベーコン 卵	牛乳 チーズ	トマト チンゲンサイ	玉ねぎ なす 黄ピーマン	ズッキーニ しめじ コーン	コッペパン じゃがいも	油	718kcal
4	木		ごはん 牛乳	さばのかば焼き 切干大根のさっぱりあえ そうめん汁	さば	牛乳	にんじん 小松菜	切干大根 もやし きゅうり	しいたけ 玉ねぎ	ごはん そうめん	ごま	781kcal
5	金		合掌みょうが入り豚丼 牛乳 梨	きゅうりの彩りあえ おくらとなめこのとろろみそ汁	豚肉 豆腐 高野豆腐 油揚げ	牛乳 ひじき	にんじん 赤パプリカ おくら	玉ねぎ みょうが コーン	きゅうり キャベツ なめこ	ごはん	油 ごま油	804kcal
8	月		ごはん 牛乳	シュウマイ コーンあえ なす入りマーボー豆腐	豚肉 豆腐	牛乳	にんじん チンゲンサイ 小松菜	たけのこ にんにく コーン	生姜 なす 玉ねぎ しいたけ	ごはん シュウマイの皮	ごま油	780kcal
9	火		ごはん 牛乳 ふりかけ	夏野菜のかき揚げ キャベツのしそあえ カレー肉じゃが	ちくわ 豚肉	牛乳	にんじん 枝豆 小松菜 いんげん	ゴーヤ 玉ねぎ もやし	コーン キャベツ しそ	ごはん 小麦粉 じゃがいも		817kcal
10	水		きなこ揚げパン 牛乳	チーズオムレツ 海藻サラダ キャベツとトマトのスープ	きなこ 卵 白いんげん豆 ベーコン	牛乳 チーズ 海藻ミックス	にんじん ブロッコリー トマト	大根 キャベツ	玉ねぎ	コッペパン じゃがいも	油	812kcal
11	木		ごはん 牛乳	ふくらぎの梅みそ焼き そうめんかぼちゃの酢の物 厚揚げともやしの中華煮	ふくらぎ 豚肉 厚揚げ うずらの卵	牛乳	にんじん そうめんかぼちゃ	梅 きゅうり もやし	生姜 しいたけ グリーンピース	ごはん	ごま 油	849kcal
12	金		ごはん 牛乳	ひき肉入り卵焼き 大豆のサラダ にらと豆腐のみそ汁	豚肉 卵 大豆 豆腐 油揚げ	牛乳	にんじん にら	ねぎ 玉ねぎ しいたけ	きゅうり キャベツ	ごはん	ごま	788kcal
16	火		トマトのハヤシライス 牛乳	ウインナー 小松菜サラダ	牛肉 ウインナー	牛乳	にんじん トマト 小松菜	にんにく キャベツ コーン	セロリ 玉ねぎ	ごはん 麦 じゃがいも	油	873kcal
17	水		コッペパン 牛乳 まちなみラパン のデザート	手作りハンバーグ コールスロー パスタスープ	豚肉 牛肉 豆腐 ベーコン 卵	牛乳	にんじん ピーマン	玉ねぎ セロリ 白菜	キャベツ きゅうり	コッペパン パン粉 じゃがいも スパゲティ	油	754kcal
18	木		ごはん 牛乳 冷凍もも	五箇山ぼべらと大豆の揚げがらめ ひじきとコーンの炒め物 固豆腐のかきたま汁	大豆 卵 鶏肉 五箇山豆腐	牛乳 ひじき	にんじん 五箇山ぼべら いんげん	コーン ねぎ しいたけ	玉ねぎ しいたけ	ごはん	油	770kcal
19	金	食育の日 三重県	かきまぜ 牛乳 松阪茶プリン	きゅうりのすりごまあえ 盆汁	高野豆腐 さんま	牛乳 あおさ	にんじん 絹さや	しいたけ きゅうり キャベツ	れんこん 玉ねぎ ねぎ	ごはん じゃがいも	油 ごま	769kcal
24	水		コッペパン 牛乳 ブルーベリーヨーグルト	ドライカレー 大根とわかめのサラダ ハトムギ入り鶏ごぼうスープ	豚肉 大豆 鶏肉	牛乳 わかめ ヨーグルト	にんじん	にんにく 大根 ごぼう	玉ねぎ キャベツ えのき	コッペパン じゃがいも ハトムギ	油 ごま油	780kcal
25	木		ごはん 牛乳	厚焼き卵 なすとピーマンのみそ炒め 鶏肉とかぼちゃの煮物	鶏肉 さつま揚げ 厚揚げ 卵	牛乳	にんじん ピーマン かぼちゃ いんげん	なす 玉ねぎ		ごはん	油 ごま	813kcal
26	金		ごはん 牛乳 りんご	魚のコーンマヨ焼き 五目煮豆 えびと冬瓜の煮物	豆腐 魚 大豆 えび うずらの卵	牛乳 昆布	にんじん	コーン 冬瓜 りんご	ごぼう しいたけ	ごはん		774kcal
29	月		ごはん 牛乳	豚肉のしょうが焼き 青菜のアーモンドあえ 厚揚げのみそ汁	豚肉 厚揚げ	牛乳	にんじん 小松菜	生姜 玉ねぎ	キャベツ 白菜	ごはん	アーモンド	761kcal
30	火	なんと 自然給食 ものがたり	自然栽培米ごはん 牛乳	さばの銀紙焼き オクラのおかかあえ じゃがいもの甘辛煮	さば かつお節 豚肉	牛乳	にんじん おくら トマト	キャベツ しめじ ねぎ	玉ねぎ ねぎ	自然栽培米 じゃがいも		759kcal

- 今月の地場産食材 米(富富富)、小松菜、にら、トマト、きゅうり、じゃがいも、さつまいも、大豆
玉ねぎ、かぼちゃ、そうめんかぼちゃ、ねぎ、冬瓜、なす、ピーマン、梨
- なんと自然給食ものがたり 自然栽培米、おくら、じゃがいも、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。)