



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	
4	火		ごはん 牛乳	ししゃもの石垣揚げ 切干大根の甘酢あえ 里芋と肉団子のみそ煮込み	鶏肉 高野豆腐	牛乳 ししゃも	小松菜 にんじん	切干大根 ごぼう もやし たけのこ たまねぎ	米 里芋 小麦粉 (こんにゃく)	油 ごま	829kcal
5	水		ごはん 牛乳	厚揚げのピリ辛炒め アーモンドポテト ワントンスープ	鶏肉 厚揚げ 豚肉	牛乳	ピーマン にんじん チンゲン菜	キャベツ たまねぎ にんにく ねぎ	米 さつまいも じゃがいも ワントン	油 アーモンド	738kcal
6	木		わかめごはん 牛乳	鶏ささみカツ ほうれん草のナムル おだまきとじ	ささみ かまぼこ 卵	牛乳 わかめ	ほうれん草 にんじん	大根 しいたけ もやし ねぎ たまねぎ	米 うどん じゃがいも	油 ごま油 ごま	751kcal
7	金		白菜と豚肉のあんかけごはん 牛乳	オムレツ ヨーグルトサラダ 味付小魚	豚肉 オムレツ ミックスビーンズ	牛乳 ヨーグルト かたくちいわし	にんじん 小松菜	白菜 コーン キャベツ きゅうり ねぎ	米	油 マヨネーズ	753kcal
10	月	な～んとおいしい 学校給食週間 (～14日)	赤かぶのちらし寿司 牛乳	鮭のもみじ焼き 小松菜のあえ物 なめこのすまし汁	うす揚げ 卵 鮭 豆腐	牛乳 わかめ	小松菜 にんじん 絹さや	しいたけ たまねぎ 赤かぶ漬け なめこ もやし	米 麴	ごま マヨネーズ	739kcal
11	火		ごはん 牛乳	鶏肉と揚げ里芋の甘辛がらめ キャベツと柿の昆布あえ なんと旬菜豆乳みそ汁	鶏肉 豆乳 大豆 油揚げ	牛乳 昆布	にんじん	キャベツ 干しずいき 柿 きゅうり ごぼう 大根 白菜 えのき ねぎ	米 里芋	油 ごま ごま油	797kcal
12	水		コッペパン 牛乳 りんご	五箇山豆腐のミートグラタン ブロッコリー さつまいものスープ	五箇山豆腐 なんとポーク ベーコン	牛乳 チーズ	にんじん トマト ブロッコリー	にんにく りんご たまねぎ 白菜	パン さつまいも	オリーブ油	864kcal
13	木		牛赤丸ハッシュドビーフ 牛乳	かぶとにんじんのグラッセ カラフルサラダ	牛肉 大豆	牛乳	にんじん	たまねぎ コーン マッシュルーム きゅうり かぶ 枝豆 カリフラワー	米 麦	油 バター オリーブ油	864kcal
14	金		ごはん 牛乳	あじの塩麴揚げ 白爵かぼちゃのえごまあえ 体ばかほかおでん	あじ がんも さつま揚げ うずら卵	牛乳	小松菜 にんじん 白爵かぼちゃ	しょうが れんこん キャベツ 大根	米 (こんにゃく)	油 えごま	855kcal
17	月		ごはん 牛乳	鶏ねぎチーズ焼き 納豆あえ 豚キムチ鍋	鶏肉 納豆 豚肉 豆腐	牛乳 チーズ	小松菜 にんじん にら	ねぎ えのき キャベツ しめじ たまねぎ 白菜	米	ごま ごま油	762kcal
18	火	なんと自然 給食 ものがたり	有機栽培米ごはん 牛乳 みかん	さばのみぞれ煮 里芋とおかか梅の和風マヨサラダ ねぎたっぷり根菜みそ汁	さば 豆腐 かつお節	牛乳	にんじん 小松菜	キャベツ ねぎ 大根 みかん れんこん 梅	米 里芋	マヨネーズ ごま油	727kcal
19	水		コッペパン 牛乳	豆腐バジルフライトマトソースかけ 白菜とりんごのサラダ クリームシチュー	五箇山豆腐 卵 ウィナー 白いんげん豆	牛乳	バジル トマト にんじん グリーンピース	白菜 たまねぎ きゅうり りんご	パン じゃがいも	油 パン粉	823kcal
20	木		ごはん 牛乳	酢豚 春雨とつみれのスープ	豚肉 うずら卵 つみれ	牛乳	にんじん ピーマン チンゲン菜	しょうが しいたけ たまねぎ 白菜 たけのこ もやし	米 じゃがいも 春雨	油	766kcal
21	金		さつまいもとじゃこのおこわ 牛乳 お米のムース	干草焼き おからの炒り煮 かぶと湯葉のお吸い物	卵 ちくわ おから 湯葉	牛乳 ちりめんじゃこ ひじき	にんじん かぶの葉 絹さや	ねぎ かぶ しいたけ たまねぎ	米 もち米 さつまいも	油	769kcal
25	火	奥西(ゴーセイ)な日	ハトムギ入りしそごはん 牛乳 6市ミックスゼリー	ゴーセイなメンチカツ 枝豆サラダ 氷見うどん汁	豚肉 牛肉 かまぼこ	牛乳	しそ にんじん 小松菜	キャベツ たまねぎ 枝豆 コーン しいたけ 大根 ねぎ	米 ハトムギ パン粉 うどん	油	821kcal
26	水		キャロットパン 牛乳	ホキフリッター ペンネのチーズソテー 卵ともずくのスープ	ホキ ベーコン 豆腐 卵	牛乳 チーズ もずく	パセリ にんじん チンゲン菜	にんにく エリンギ たまねぎ	パン ペンネ	油	761kcal
27	木		ごはん 牛乳	シュウマイ 赤かぶとブロッコリーのさっぱりあえ 肉豆腐	豚肉 豆腐	牛乳	赤かぶ ブロッコリー にんじん	たまねぎ しょうが キャベツ ねぎ コーン	米 シュウマイの皮 (こんにゃく)	油	814kcal
28	金		ごはん 牛乳	鶏肉の和風レモン焼き ごまあえ いとこ煮	鶏肉 油揚げ 小豆	牛乳	にんじん ほうれん草	レモン キャベツ しょうが 大根 にんにく ずいき	米 里芋 (こんにゃく)	ごま	752kcal

○ 今月の地場産食材

米(富富富)、小松菜、きゅうり、さつまいも、里芋、キャベツ、にんじん
大豆、白爵かぼちゃ、ねぎ、大根、白菜、りんご、柿、にんにく、しょうが
五箇山豆腐、牛肉、なんとポーク、かぶ、赤かぶ、えごま、ずいき、なめこ
有機栽培米、ねぎ

○ なんと自然給食ものがたり