

8・9月

学校給食献立表

令和8年8月
南砺市立井波中学校



9月11日(金)に育友会生活教養委員会の企画により、「パティスリーまちなみラパン」さんのデザートをいただきます。地元のおいしくて、体にやさしいスイーツをみなさんと味わいましょう。



☆斜体の食品は、南砺市内産の予定です。

日	曜	献立名	赤 (主に体をつくるものになる)		緑 (主に体の調子を整えるものになる)		黄 (主にエネルギーのもとになる)		エネルギー (kcal)				
			1群	2群	3群	4群	5群	6群					
			魚・肉・卵 豆・豆製品	牛乳・乳製品 小魚・海藻	色のこい野菜 (緑黄色野菜)	その他の野菜・きのこ・果物	穀類・いも・砂糖	油脂類・種実類					
			鶏肉 ベーコン	牛乳 ヨーグルト	小松菜 ブロッコリー にんじん	きゅうり キャベツ たまねぎ しめじ 梨	コッペパン 砂糖	油 ごま	830				
8/26	水	コッペパン 牛乳 タンドリーチキン グリーンサラダ キャベツのスープ煮 梨							715				
27	木	ごはん 牛乳 カレイの竜田揚げ ひじきのさっぱりあえ 五目豆腐 ヨーグルト	カレイ 豚肉 木綿豆腐	牛乳 ひじき ヨーグルト	にんじん	大根 きゅうり たまねぎ たけのこ しいたけ しょうが コーン	米	油	767				
28	金	ごはん 牛乳 鶏肉と大豆のケチャップがらめ チンゲンサイナムル 卵とじ	鶏肉 大豆 高野豆腐 ちくわ 卵	牛乳	にんじん チンゲンサイ	たまねぎ キャベツ グリーンピース	米 じゃがいも 砂糖	油 ごま油	800				
31	月	カレーライス 牛乳 オムレツ トマトサラダ	豚肉 卵	牛乳 チーズ	にんじん トマト	にんにく しょうが たまねぎ キャベツ きゅうり	米 麦 砂糖 じゃがいも	油 ごま油	855				
9/1	火	ごはん 牛乳 白エビと高野豆腐ののり塩揚げ ラーメンサラダ 冬瓜の中華煮	白エビ 高野豆腐 豚肉	牛乳 青のり わかめ	にんじん	もやし きゅうり コーン 冬瓜	米 じゃがいも 中華めん	油 ごま油	753				
2	水	きなこ揚げパン 牛乳 肉団子 小松菜サラダ たまねぎとレタスのスープ	鶏肉 きなこ 白いんげん豆	牛乳	小松菜 にんじん	たまねぎ キャベツ レタス コーン	コッペパン 砂糖	油	845				
3	木	ごはん 牛乳 なすとそぼろのピリ辛みそ炒め トマト きのこと五箇山豆腐のうま煮	鶏肉 豚肉 五箇山豆腐 みそ	牛乳	にんじん にら トマト	にんにく しょうが たまねぎ なす しめじ えのきたけ ねぎ	米 砂糖	油 ごま油	711				
4	金	ごはん 牛乳 いわしの生姜煮 切干し大根とかぼちゃのごまだれサラダ 厚揚げのみそ汁	いわし みそ 厚揚げ	牛乳	かぼちゃ にんじん	しょうが キャベツ 白菜 切干し大根 たまねぎ	米 砂糖	ごま	771				
7	月	ごはん 牛乳 ししゃものから揚げ キャベツのごま酢あえ 肉じゃが	豚肉	牛乳 ししゃも	にんじん ブロッコリー	キャベツ たまねぎ グリーンピース	米 じゃがいも	油 ごま	737				
8	火	じゃことみょうがの薬味ごはん 牛乳 卵のベーコン巻き えのきあえ 利賀清流そうめん汁	卵 ベーコン 油揚げ	牛乳 ちりめんじゃこ	にんじん オクラ 小松菜	みょうが しょうが 梅 キャベツ えのきたけ たまねぎ	米 利賀清流そうめん 砂糖	ごま	711				
9	水	コッペパン 牛乳 ホキの香草焼き コーンポテト トマトクリームスープ	ホキ 鶏肉 白いんげん豆 白花豆	牛乳	にんじん トマト	たまねぎ コーン にんにく しめじ	コッペパン パン粉 マカロニ じゃがいも	油	753				
10	木	ハヤシライス 牛乳 ウインナー 茎わかめのナムル 梨	豚肉 ウインナー	牛乳 茎わかめ	にんじん 小松菜 トマト	にんにく たまねぎ きゅうり 梨	米 じゃがいも 砂糖 麦	油 ごま油	888				
11	金	ごはん 牛乳 鶏肉のねぎソースがらめ 青菜のおひたし かきたまみそ汁 まちなみラパンのデザート	鶏肉 卵 みそ 絹ごし豆腐	牛乳	にんじん チンゲンサイ にら	ねぎ しょうが にんにく もやし たまねぎ	米 砂糖 小麦粉	ごま油 油 アーモンド バター	791				
14	月	●○ 食育の日 日本の味めぐり給食（群馬県） ○● ソースかつ丼 牛乳 キャベツのあえもの こしね汁	群馬県は、野菜や畜産が盛んで、こんにゃくいも、キャベツなどは生産量が全国1位、銘柄豚は30種類以上あります。				豚肉 木綿豆腐 油揚げ みそ	牛乳	にんじん キャベツ 枝豆 大根 ごぼう しいたけ ねぎ	米 パン粉 砂糖	油	863	
15	火	ごはん 牛乳 チンジャオロース きゅうりのごまあえ かぼちゃの中華スープ	豚肉 ベーコン	牛乳	にんじん ピーマン 小松菜 かぼちゃ	たけのこ きゅうり にんにく もやし たまねぎ ねぎ	米 砂糖	ごま油 ごま	717				
16	水	コッペパン 牛乳 ドライカレー 大根とわかめのサラダ たっぷりたまねぎのスープ ヨーグルト	豚肉 ひよこ豆 鶏肉	牛乳 ヨーグルト わかめ	にんじん チンゲンサイ	キャベツ にんにく たまねぎ 大根 えのきたけ	コッペパン じゃがいも	油 ごま油	751				
17	木	ごはん 牛乳 赤魚のみそ焼き そうめんかぼちゃの酢の物 厚揚げともやしの中華煮	赤魚 みそ 厚揚げ 豚肉 うすら卵	牛乳	にんじん	そうめんかぼちゃ きゅうり しょうが しいたけ もやし グリンピース	米 砂糖	油 ごま	769				
18	金	ごはん 牛乳 小魚入りフライビーンズ しそあえ 高野豆腐の卵とじ	鶏肉 大豆 卵 ちくわ 高野豆腐	牛乳 小魚	小松菜 にんじん しそ	キャベツ もやし たまねぎ ねぎ	米 砂糖 じゃがいも	油	779				
19	土	体育大会											
21	月	敬老の日											
22	火	国民の休日											
23	水	秋分の日											
24	木	体育大会の振替休業日											
25	金	●○ なんと自然給食ものがたり ○● 自然栽培米ごはん 牛乳 サバの銀紙焼き オクラのおかかあえ じゃがいもの甘辛煮 お月見デザート	★印の食材は、自然栽培（無農薬・無肥料で栽培）や特別栽培（低農薬・低化学肥料で栽培）された農作物です。				サバ 豚肉 かつおぶし みそ	牛乳	★オクラ トマト にんじん	キャベツ たまねぎ しめじ ねぎ	★自然栽培米 ★じゃがいも 砂糖	油	798
28	月	ごはん 牛乳 シューマイ 春雨サラダ マーボー豆腐	豚肉 木綿豆腐 赤みそ	牛乳	にんじん にら	たけのこ きゅうり もやし にんにく しょうが しいたけ たまねぎ ねぎ	米 春雨 砂糖 小麦粉	ごま ごま油	800				
29	火	ごはん 牛乳 豚肉と五箇山ぼべらの揚げがらめ 梨のシャリシャリサラダ 五目みそ汁	豚肉 木綿豆腐 油揚げ みそ	牛乳	五箇山ぼべら にんじん	キャベツ きゅうり ごぼう 白菜 ねぎ 梨	米 砂糖	油	735				
30	水	コッペパン 牛乳 大学いも カラフルサラダ コーンチャウダー	鶏肉 ひよこ豆 青えんどう豆 赤いんげん豆	牛乳 チーズ	ブロッコリー にんじん	きゅうり たまねぎ 枝豆 コーン	コッペパン さつまいも 砂糖 水あめ	油 ごま	774				

※ 都合により献立内容が変更になる場合があります。

※ 調味料、こんにゃく、加工品・デザートの原材料の一部は献立表に記載していません。ただし、エネルギー量はそれらが含まれた数値となっています。