11月　学校給食献立表

令和8年11月
南砺市立井波中学校

☆***斜体***の食品は、南砺市内産の予定です。

日	曜	献立名	赤（主に体をつくるもとになる） 1群 魚・肉・卵 豆・豆製品	赤 2群 牛乳・乳製品 小魚・海藻	緑（主に体の調子を整えるもとになる） 3群 色のこい野菜（緑黄色野菜）	緑 4群 その他の野菜・きのこ・果物	黄（主にエネルギーのもとになる） 5群 穀類・いも・砂糖	黄 6群 油脂類・種実類	エネルギー（kcal） 基準値（中学生） 830
2	月	もずく丼　牛乳 白菜ときゅうりのピリ辛あえ　さつまいものみそ汁	豚肉 木綿豆腐 ***みそ***	牛乳 もずく	にんじん ***小松菜***	たまねぎ　しょうが　コーン 白菜　***きゅうり***　しめじ ***ねぎ***	***米*** 砂糖 ***さつまいも***	油 ごま油	737
3	火	文化の日							
4	水	フィッシュバーガー（丸パン、たらのフライ、タルタルサラダ） 牛乳　カレースープ	たら 鶏肉	牛乳	にんじん	キャベツ　***きゅうり*** たまねぎ　福神漬け	パン 小麦粉　パン粉 じゃがいも	油 マヨネーズ	779
5	木	ごはん　牛乳　台湾風卵焼き　れんこんと豆のごまだれあえ ビーフンスープ　ヨーグルト	卵 ***大豆*** 豚肉	牛乳 ヨーグルト	にんじん ブロッコリー チンゲンサイ	切干し大根　***ねぎ***　れんこん キャベツ　たまねぎ　しいたけ	***米*** 砂糖 ビーフン	ごま油 ごま	775
6	金	ごはん　牛乳　あじの塩麹焼き 茎わかめのきんぴら　おでん	あじ ベーコン 厚揚げ　ちくわ	牛乳 茎わかめ	にんじん	しょうが　ごぼう　コーン 大根	***米*** 砂糖 じゃがいも	油 ごま	739
9	月	ごはん　牛乳　豚肉と春雨のキムチ炒め コーンあえ　厚揚げの中華煮	豚肉　赤みそ 厚揚げ うずら卵	牛乳	ニラ ***小松菜*** にんじん	にんにく　たまねぎ　白菜 しょうが　大根　しいたけ もやし　コーン　***ねぎ***	***米*** 春雨 じゃがいも	油 ごま油	750
10	火	ごはん　牛乳　ししゃもの石垣揚げ 切干し大根のソース炒め　たまねぎと油揚げのみそ汁	豚肉 油揚げ ***みそ***	牛乳 ししゃも	にんじん	切干し大根　たまねぎ ***ねぎ***　キャベツ	***米*** 小麦粉 じゃがいも	油 ごま	767
11	水	コッペパン　牛乳　コーンフレークチキン 白菜サラダ　秋野菜のポトフ　りんご	鶏肉 ウインナー	牛乳	にんじん	白菜　***きゅうり***　かぶ たまねぎ　***ねぎ***　りんご	パン　小麦粉　パン粉 コーンフレーク 砂糖　***さつまいも***	油	810
12	木	ごはん　牛乳　いわしの生姜煮 里いもの利久あえ　油麸入りすき焼き煮	いわし ***みそ***　豚肉 焼き豆腐	牛乳	にんじん ***小松菜***	しょうが　キャベツ　白菜 えのきたけ　***ねぎ***	***米*** 砂糖　***里いも*** 油麸	ごま 油	777
13	金	衣笠丼　牛乳 小松菜ともやしの酢の物　みぞれ汁	卵　油揚げ 豚肉 木綿豆腐	牛乳	***小松菜*** にんじん	たまねぎ　たけのこ　***ねぎ*** もやし　ごぼう　白菜 なめこ　大根	***米*** 砂糖	ごま	761
●○な～んと！おいしい学校給食週間【16日～20日】○●　南砺市の地場産物をふんだんに使用した給食です。南砺市で育った農作物を味わっていただきましょう！									
16	月	ごはん　牛乳　鶏肉の照り焼き 赤かぶ漬け入りパスタサラダ　秋のほっこりみそけんちん汁	鶏肉 木綿豆腐 ***みそ***	牛乳	にんじん	しょうが　キャベツ　***きゅうり*** コーン　***ねぎ***　***赤かぶ漬け*** しいたけ　ごぼう　れんこん	***米*** スパゲティ ***里いも***	マヨネーズ ごま油	768
17	火	ごはん　牛乳　いかと里いもの揚げがらめ 小松菜のごましょうゆあえ　塩麹鍋	いか 豚肉 厚揚げ	牛乳	***小松菜*** にんじん	もやし　***きゅうり***　白菜 大根　えのきたけ　***ねぎ***	***米*** ***里いも***　砂糖	ごま 油	780
18	水	コッペパン　牛乳　五箇山豆腐のバジルフライ にんじんとりんごのラペ　キャベツのミルクスープ	***五箇山豆腐*** ベーコン	牛乳	にんじん	切干し大根　りんご　枝豆 キャベツ　たまねぎ	パン　小麦粉 パン粉　砂糖 じゃがいも	油	803
19	木	ごはん　牛乳　牛赤丸のちゃんちゃん焼き 白菜とかぶのうま煮　柿	***牛肉*** ***みそ*** 油揚げ	牛乳	にんじん チンゲンサイ	えのきたけ　***ねぎ***　キャベツ たまねぎ　白菜　しいたけ ***かぶ***　しょうが　柿	***米*** 砂糖	油	824
20	金	カラフル炊き込みごはん　牛乳　さばの酒粕焼き さっぱり昆布あえ　ぽかぽかハートのかきたま汁	***黒大豆***　***大豆*** 油揚げ　さば 鶏肉　卵	牛乳 昆布	にんじん ***小松菜***	コーン　ごぼう　大根 たまねぎ　れんこん グリンピース	***米*** ***さつまいも***		831
23	月	勤労感謝の日							
24	火	●○報恩講○● ごはん　牛乳　カレイの竜田揚げ かぶとわかめのさっぱりあえ　いとこ煮	親鸞聖人の命日である11月28日前後に報恩講が行われます。いとこ煮は報恩講で振る舞われる料理の一つです。 カレイ 油揚げ 小豆　***みそ***	牛乳 わかめ	***にんじん***	***かぶ***　***キャベツ***　コーン ***大根***　***ずいき***	***米*** 砂糖 ***里いも***	油	720
25	水	●○なんと自然給食ものがたり○● 自然栽培米ごはん　牛乳　鶏肉のピザソース焼き スイートポテトサラダ　ぽかぽかスープ	★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。 鶏肉 ベーコン	牛乳 チーズ	ピーマン ***★にんじん***	たまねぎ　***キャベツ***　きゅうり ***白菜***　***★かぶ***　コーン ***★ねぎ***　しょうが	***★自然栽培米*** ***★紫いも*** ***さつまいも***	マヨネーズ 油	765
26	木	チリコンカンライス　牛乳 オムレツ　わかめサラダ	豚肉 ***大豆***　金時豆 卵	牛乳 わかめ	***にんじん*** トマト ピーマン	にんにく　たまねぎ ***キャベツ***　きゅうり	***米*** 麦 小麦粉	油 ごま油	779
27	金	●○呉西６市いちおし献立○● ゴーセイなビビンバ（ごはん、焼き肉、ナムル） 牛乳　ハトムギ入り鶏ごぼうスープ　ぶどうゼリー	富山県の呉西地区でとれた食材をたくさん使用した献立です。呉西地区とは、氷見市、高岡市、射水市、小矢部市、砺波市、南砺市の６つの市からなっています。 豚肉 赤みそ 鶏肉	牛乳	ほうれん草 ***にんじん*** 小松菜	切干し大根　ねぎ　しょうが にんにく　もやし　ごぼう たまねぎ　えのきたけ　ぶどう	***米*** 砂糖 ハトムギ	油 ごま ごま油	738
30	月	●○城端曳山祭献立○● お祝いごはん　牛乳　大車輪焼き 曳山にぎわいあえ　紅白ちょうちん汁	平成28年12月1日に城端曳山祭が「山・鉾・屋台行事」の一つとしてユネスコ無形文化遺産に登録されたことを記念した献立です。 豚肉 木綿豆腐 鶏肉	牛乳	***小松菜*** ***にんじん***	たまねぎ　しいたけ　れんこん ***キャベツ***　コーン　***大根***　ねぎ ***赤かぶ漬け***	***米***　***古代米*** パン粉 もち		745

※　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。