



9月



# 献立表



令和5年度  
南砺市立城端中学校



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						
					赤(血や筋肉になる)		黄(体温や力になる)		緑(体の調子を整える)		
					たんぱく質	カルシウム	炭水化物	脂質	ビタミンA	ビタミンC	
1	金		フルーツパン 牛乳	マカロニグラタン グリーンサラダ 白いんげん豆のポトフ	鶏肉 豚肉 白いんげん豆	牛乳 チーズ	フルーツパン 小麦粉 マカロニ パン粉 ジャガイモ	バター オリーブオイル ごま	ほうれん草 小松菜 にんじん	玉ねぎ マッシュルーム セロリ キャベツ	きゅうり
4	月		ごはん 牛乳	チンジャオロース チーズポテト 玉ねぎと卵のみそ汁	豚肉 豆腐 味噌 卵	牛乳 チーズ	ごはん でんぷん じゃがいも	油	赤パプリカ 黄パプリカ ピーマン パセリ にんじん	たけのこ 生姜 玉ねぎ	しいたけ ねぎ
5	火		ごはん 牛乳 青りんごゼリー	豚肉とレバーの甘みそがらめ ツナサラダ トマトのスープ	豚肉 豚レバー 大豆 味噌 ツナ	牛乳	ごはん でんぷん じゃがいも	油 カシューナッツ	にんじん トマト 小松菜	生姜 キャベツ きゅうり	玉ねぎ 青りんご
6	水		ごはん 牛乳	いわしの生姜煮 切干大根のごま酢あえ 厚揚げのそぼろ煮	いわし 豚肉 厚揚げ うずらの卵	牛乳 芽ひじき	ごはん	ごま	にんじん	生姜 切り干し大根 きゅうり	もやし 玉ねぎ 大根 しいたけ
7	木		五箇山豆腐のピリ辛丼 牛乳 梨	五箇山ぼべらのごまあえ なめこの中華スープ	五箇山豆腐 豚肉 赤みそ	牛乳 わかめ	ごはん でんぷん	ごま油 ごま	にんじん にら 五箇山ぼべら	玉ねぎ しいたけ たけのこ にんにく 生姜 ねぎ 梨	キャベツ コーン
8	金		はちみつパン 牛乳	鶏肉のトマトソースがけ 小松菜サラダ キャベツスープ	鶏肉 ベーコン	牛乳	はちみつパン でんぷん	油 オリーブオイル	トマト ピーマン 小松菜 にんじん パセリ	にんにく 生姜 玉ねぎ	もやし コーン キャベツ
11	月		ホイコーロー丼 牛乳 ヨーグルト	春雨サラダ わかめのスープ	豚肉 赤みそ 豆腐	牛乳 わかめ ヨーグルト	ごはん でんぷん 春雨	油 ごま	にんじん ピーマン	にんにく キャベツ 玉ねぎ たけのこ	きゅうり みかん もやし えのき ねぎ
12	火		ごはん 牛乳	大豆とコーンの卵焼き カラフルサラダ 冬瓜の煮物	卵 大豆 鶏肉 厚揚げ	牛乳	ごはん じゃがいも でんぷん	ごま油	小松菜 トマト にんじん	コーン キャベツ きゅうり 冬瓜	玉ねぎ しいたけ たけのこ グリーンピース
13	水		ごはん 牛乳 冷凍みかん	魚の磯辺揚げ 青菜のアーモンドあえ じゃがいものみそ汁	ホキ 油揚げ 味噌	牛乳 青のり	ごはん てんぷら粉 じゃがいも	油 アーモンド	小松菜 にんじん	キャベツ 玉ねぎ なす	ねぎ みかん
14	木		ごはん 牛乳	えびシューマイ ごま酢あえ 麻婆豆腐	魚肉すり身 えび 豚肉 豆腐 赤みそ	牛乳	ごはん でんぷん 小麦粉	ごま ごま油	小松菜 にんじん にら	玉ねぎ キャベツ にんにく	生姜 ねぎ たけのこ
15	金		キャロットパン 牛乳	豆腐ナゲット パンネのトマト煮 野菜スープ	鶏肉 豆腐 おから 卵 豆乳 ベーコン	牛乳 芽ひじき	キャロットパン でんぷん パンネ	油	にんじん トマト パセリ	玉ねぎ 枝豆 にんにく	セロリ キャベツ もやし コーン
19	火		キーマカレー 牛乳 梨	コロケ 茎わかめのサラダ	豚肉 ひよこ豆 牛肉	牛乳 茎わかめ	ごはん 麦 ジャガイモ パン粉 でんぷん	油 ごま油	にんじん トマト	にんにく 玉ねぎ コーン	グリーンピース キャベツ きゅうり 梨
20	水	食育の日 (石川県)	みたま 牛乳	魚の照り焼き 金時草の酢の物 治部煮(じぶに)	黒大豆 さば 鶏肉	牛乳	ごはん 小麦粉 もみじ生麩		金時草 トマト にんじん 小松菜	生姜 きゅうり もやし	大根 しいたけ
21	木		ごはん 牛乳	魚のねぎみそ焼き ひじきの炒り煮 卵とじ	たら 味噌 さつま揚げ 大豆 鶏肉 卵	牛乳 長ひじき	ごはん 車麩 じゃがいも	ごま油	にんじん いんげん 絹さや	ねぎ 玉ねぎ しめじ	
22	金		きなこ揚げパン 牛乳	ウインナー ブルブルサラダ 玉ねぎスープ	きなこ ウインナー ベーコン	牛乳	コッペパン じゃがいも	油 オリーブオイル バター	にんじん	キャベツ コーン きゅうり	レモン 玉ねぎ 枝豆
26	火		ごはん 牛乳	豚肉と厚揚げのピリ辛炒め かぼちゃのサラダ 春雨スープ	豚肉 厚揚げ	牛乳	ごはん でんぷん 春雨	油 マヨネーズ ごま	ピーマン にんじん かぼちゃ	キャベツ にんにく コーン きゅうり	たけのこ しいたけ もやし ねぎ
27	水		ごはん 牛乳 りんご	厚焼き卵 切干大根の炒め煮 キャベツのみそ汁	卵 牛肉 さつま揚げ 油揚げ 味噌	牛乳	ごはん でんぷん		にんじん いんげん	切り干し大根 ごぼう キャベツ	玉ねぎ しめじ ねぎ りんご
28	木	お月見献立	ごはん 牛乳 お月見デザート	お月見焼き 小松菜のコーンあえ 白玉汁	合いびき肉 うずらの卵 油揚げ	牛乳	ごはん パン粉 白玉もち		赤ピーマン 小松菜 にんじん	玉ねぎ キャベツ コーン	大根 えのき ねぎ ぶどう
29	金		コッペパン 牛乳	大学いも 海藻サラダ 卵と豆腐のスープ	ベーコン 豆腐 卵	牛乳 海藻ミックス	コッペパン さつまいも でんぷん	油 ごま ごま油	にんじん チンゲンサイ	もやし きゅうり コーン	レモン 玉ねぎ たけのこ えのき

○材料の都合等により、献立の一部を変更することがあります。ご了承ください。

