



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	
2	月		ごはん 牛乳	炒り卵 昆布あえ ほうとう風うどん	ウインナー 卵 油揚げ 味噌	牛乳 刻み昆布	ごはん ほうとう麺	油	ピーマン 小松菜 にんじん かぼちゃ	玉ねぎ 白菜 大根	しいたけ ねぎ
3	火		さつまいもごはん 牛乳	鶏ねぎチーズ焼き アーモンドあえ 白菜のみそ汁	鶏肉 豆腐 味噌	牛乳 チーズ わかめ	ごはん さつまいも	アーモンド	チンゲンサイ にんじん	ねぎ キャベツ もやし	白菜 ごぼう
4	水		ごはん 牛乳 味付小魚	小籠包（ショウロンポウ） バンサンスー 豆腐ときのこのあんかけ煮	豚肉 鶏肉 大豆 豆腐	牛乳 かたくちいわし	ごはん 小麦粉 春雨 でんぷん	ごま 油 ごま油	にんじん	玉ねぎ キャベツ たけのこ	きゅうり 生姜 しいたけ しめじ えのき 枝豆
5	木		ごはん 牛乳	ふくらぎの塩こうじ焼き 青菜のごま酢あえ 厚揚げのカレー煮	ふくらぎ 豚肉 厚揚げ うずら卵	牛乳	ごはん じゃがいも	ごま	小松菜 にんじん	キャベツ 玉ねぎ グリーンピース	
6	金		黒糖パン 牛乳	豚肉と大豆のケチャップからめ スパゲティサラダ ポテトスープ	豚肉 大豆 鶏肉	牛乳	黒糖パン でんぷん スパゲティ じゃがいも	油 オリーブオイル	ピーマン にんじん	キャベツ きゅうり コーン	レモン 玉ねぎ ねぎ
10	火	目の愛護デー 献立	ごはん 牛乳 ブルーベリー	豚肉の生姜焼き にんじんしりしり ほうれん草のみそ汁	豚肉 ツナ 豆腐 味噌	牛乳	ごはん でんぷん じゃがいも	油 ごま	にんじん ほうれん草	生姜 玉ねぎ 切り干し大根	コーン 大根 えのき ブルーベリー
11	水		ごはん 牛乳	ちくわのカレー揚げ 華風（かふう）あえ 八宝菜	ちくわ 豚肉 うずら卵	牛乳 わかめ	ごはん てんぷら粉 でんぷん	油 ごま油	にんじん チンゲンサイ	大根 きゅうり 生姜 にんにく しいたけ	玉ねぎ たけのこ 白菜
12	木		ごはん 牛乳	サンマの蒲焼き 青菜のごまみそあえ のっぺい汁	サンマ 味噌 油揚げ	牛乳	ごはん でんぷん 里芋	油 ごま	小松菜 にんじん	キャベツ 大根 しいたけ	ねぎ 生姜
13	金	なんと サンキュー デー	コッペパン 牛乳	五箇山豆腐のグラタン 小松菜とりんごのサラダ なんとポトフ	五箇山豆腐 ベーコン 白みそ 豚肉 大豆	牛乳 チーズ	コッペパン 米粉 さつまいも	バター	五箇山ぼべら 小松菜	玉ねぎ しめじ 白菜	りんご かぶ キャベツ ねぎ
16	月		カレーライス 牛乳 りんご	ウインナー 茎わかめあえ	豚肉 ウインナー	牛乳 茎わかめ	ごはん 麦 じゃがいも	油	にんじん トマト	玉ねぎ セロリ グリーンピース	にんにく 生姜 もやし コーン りんご
17	火		ごはん 牛乳	魚の五目あんかけ - 豆乳みそ鍋	ホキ 豚肉 豆腐 油揚げ 味噌 豆乳	牛乳	ごはん でんぷん	油	にんじん 絹さや 春菊	玉ねぎ しいたけ たけのこ	もやし 生姜 大根 しめじ ねぎ
18	水		ごはん 牛乳	金時豆の煮豆 青菜のえのきあえ 大根のそぼろ煮	金時豆 鶏肉 うずら卵	牛乳	ごはん でんぷん		小松菜 にんじん	キャベツ えのき 大根 しいたけ	たけのこ グリーンピース 生姜
19	木	食育の日 （徳島県）	いりめし 牛乳 すだちゼリー	でこまわし わかめサラダ 豚汁	ちくわ 五箇山豆腐 味噌 豚肉 油揚げ	牛乳 ちりめんじゃこ わかめ	ごはん じゃがいも	ごま油 ごま	にんじん いんげん 小松菜	しいたけ 生姜 キャベツ	きゅうり 大根 玉ねぎ すだち
20	金		キャロットパン 牛乳	さつまいものスパニッシュオムレツ こんにやくサラダ チンゲン菜スープ	卵 豆腐	牛乳 チーズ	キャロットパン さつまいも	バター ごま油	にんじん チンゲンサイ	玉ねぎ 枝豆 キャベツ	きゅうり もやし
23	月	減塩献立	ごはん 牛乳	鶏肉のから揚げ わかめの酢の物 油麩の卵とじ	鶏肉 卵	牛乳 わかめ	ごはん でんぷん じゃがいも 油麩	油 ごま	にんじん 絹さや	生姜 もやし きゅうり	玉ねぎ しいたけ
24	火		ごはん 牛乳 柿	肉団子 コーンあえ 豚肉と大根のうま煮	鶏肉 豚肉 厚揚げ	牛乳	ごはん		小松菜 にんじん いんげん	玉ねぎ にんにく 生姜 大根 柿	コーン キャベツ
25	水		わかめごはん 牛乳 ヨーグルト	きのこの卵焼き ほうれん草のごまあえ 鉄分たっぷり汁	鶏肉 卵 ツナ 高野豆腐 油揚げ あさり 味噌	牛乳 わかめ ヨーグルト	ごはん	油 ごま	にんじん ほうれん草	えのき しめじ 玉ねぎ	キャベツ 白菜 ねぎ
26	木		ごはん 牛乳	ししゃものあおさ揚げ 根菜とりんごの甘辛煮 キャベツのみそ汁	ししゃも 鶏肉 豆腐 味噌	牛乳 あおさ	ごはん 小麦粉 さつまいも	油	にんじん	れんこん りんご キャベツ	ねぎ
27	金		コッペパン 牛乳	サクラマスの米粉クリームソース焼き ブロッコリーサラダ 白菜スープ	サクラマス ベーコン	牛乳 チーズ	コッペパン 米粉 じゃがいも	バター オリーブオイル	ブロッコリー にんじん	玉ねぎ マッシュルーム コーン	きゅうり キャベツ 白菜 ねぎ
31	火	ハロウィーン 献立	えびピラフ 牛乳 ハロウィーンデザート	グリルチキン コールスローサラダ かぼちゃポタージュ	えび 鶏肉 豆乳 大豆	牛乳 生クリーム	ごはん 米粉	バター 油 オリーブオイル マヨネーズ	にんじん かぼちゃ パセリ	玉ねぎ グリーンピース にんにく	キャベツ きゅうり コーン レモン

○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。

