



11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	水		ごはん 牛乳	豚肉とレバーの甘辛からめ カラフルサラダ 干しずいきと白玉のみそ汁	豚肉 豚レバー 油揚げ 味噌	牛乳	ごはん 米粉 じゃがいも 白玉もち	油 ごま油	ブロッコリー にんじん	生姜 大根 赤かぶ コーン	干しずいき 白菜 しめじ ねぎ
2	木		ごはん 牛乳 りんご	わかさぎのフリッター ナムル 厚揚げの中華煮	わかさぎ 沖あみ 厚揚げ うずら卵	牛乳 あおさ	ごはん 小麦粉 でんぷん 米粉	油 ごま油 ごま	小松菜 にんじん	もやし 生姜 しいたけ たけのこ	キャベツ グリーンピース りんご
6	月		ごはん 牛乳	五箇山豆腐の肉みそ田楽 のり和え 肉じゃが	五箇山豆腐 鶏肉 味噌 豚肉	牛乳 角のり	ごはん じゃがいも	油	小松菜 にんじん 絹さや	玉ねぎ 生姜 キャベツ	しいたけ
7	火		ごはん 牛乳	豆とかぼちゃのコロッケ コーン和え えびと豆腐のうま煮	金時豆 黒豆 手亡豆 大豆 豆腐 えび	牛乳 	ごはん パン粉 小麦粉 でんぷん	油 ごま油	かぼちゃ チンゲンサイ にんじん	白菜 コーン 生姜 にんにく	ねぎ たけのこ しいたけ
8	水		ハヤシライス 牛乳	ウインナーとブロッコリーのオムレツ 海藻サラダ	牛肉 ウインナー 卵	牛乳 生クリーム チーズ 海藻ミックス	ごはん	油 ごま油	にんじん 赤パプリカ ブロッコリー	玉ねぎ エリンギ グリーンピース	キャベツ きゅうり
9	木		ごはん 牛乳	魚の香り揚げ 野菜のチーズ納豆和え さつまいものみそ汁	ホキ 卵 納豆 油揚げ 味噌	牛乳 チーズ	ごはん でんぷん さつまいも	油	小松菜 にんじん	キャベツ 大根 白菜	ねぎ
10	金		アーモンドトースト 牛乳	ミートボール 白菜とりんごのサラダ もずくスープ	鶏肉 豆腐	牛乳 もずく	厚切り食パン	マーガリン アーモンド オリーブオイル	トマト にんじん	玉ねぎ にんにく 生姜 白菜	きゅうり りんご たけのこ えのき ねぎ
13	月	な〜んと！ おいしい 学校給食週間	ごはん 牛乳	ふくらぎの唐揚げねぎソースかけ キャベツのえごま和え 里芋みそおでん	ふくらぎ 油揚げ 厚揚げ 味噌	牛乳	ごはん でんぷん 里芋	油 ごま油 えごま	にんじん	ねぎ キャベツ もやし	大根
14	火		ごはん 牛乳 柿	鶏肉のあられ揚げ 大豆と野菜のレモン酢和え みぞれ汁	鶏肉 大豆 豆腐	牛乳	ごはん てんぷら粉 あられ	油	にんじん	枝豆 コーン きゅうり キャベツ	レモン ごぼう 白菜 なめこ 大根 ねぎ 柿
15	水		なんの秋たっぷりごはん 牛乳	魚の塩焼き 昆布和え 五箇山豆腐のかきたま汁	油揚げ いみずサクラマス 五箇山豆腐 卵	牛乳 刻み昆布	ごはん さつまいも でんぷん	ごま	にんじん 小松菜	ひらたけ ごぼう グリーンピース	キャベツ かぶ 玉ねぎ 白菜 ねぎ
16	木		なんなんピビンバ 牛乳 ゆずヨーグルト	(牛肉炒め、炒り卵) (ナムル) キムチスープ	牛肉 赤みそ 卵 豆腐	牛乳 ヨーグルト	ごはん 春雨	油 ごま油 ごま	小松菜 にんじん にら	生姜 にんにく たけのこ きくらげ もやし 赤かぶ漬け	玉ねぎ えのき 白菜キムチ ねぎ ゆず
17	金		米粉パン 牛乳	豚肉のパン粉焼き ラタトゥイユ 白爵かぼちゃのスープ	豚肉 大豆 ベーコン	牛乳 生クリーム	米粉パン パン粉 じゃがいも 米粉	オリーブオイル バター	パセリ バジル トマト にんじん ブロッコリー 白爵かぼちゃ	にんにく 玉ねぎ 干しなす	コーン
20	月		ごはん 牛乳	千草（ちぐさ）焼き はりはり和え すき焼き	鶏肉 卵 豚肉 豆腐	牛乳 ひじき	ごはん 小町麩	油 ごま	ほうれん草 小松菜 にんじん	玉ねぎ 切り干し大根 もやし	白菜 えのき ねぎ
21	火		ごはん 牛乳	小魚入りフライビーンズ わかめの酢の物 高野豆腐の卵とじ	大豆 鶏肉 高野豆腐 卵	牛乳 かえり わかめ	ごはん でんぷん じゃがいも	油 ごま	にんじん 絹さや	きゅうり もやし たけのこ	玉ねぎ
22	水		ごはん 牛乳	魚のごま焼き おからの炒り煮 豚汁	さわら ちくわ おから 豚肉 厚揚げ 味噌	牛乳	ごはん 里芋	ごま 油	にんじん	ねぎ しいたけ 大根	ごぼう 生姜
24	金		ソフト麺のミートソースかけ 牛乳 キャロットケーキ	ほうれん草オムレツ 青菜のドレッシング和え	豚肉 卵	牛乳 チーズ	ソフト麺 小麦粉 でんぷん ホットケーキミックス	油 バター オリーブオイル	にんじん トマト パセリ ほうれん草 小松菜	にんにく 玉ねぎ マッシュルーム	キャベツ コーン
27	月		ごはん 牛乳 富山県産お米のムース	油淋鶏（ユーリンチー） たくあん和え ワンタンスープ	鶏肉 豆乳	牛乳	ごはん でんぷん 小麦粉 ワンタン 米粉	油 ごま油 ごま	小松菜 にんじん チンゲンサイ	生姜 にんにく ねぎ	キャベツ たくあん 白菜 もやし
28	火	なんと 自然給食 ものがたり	自然栽培米ごはん 牛乳	さばのみぞれ煮 湯葉和え いとこ煮	さば 湯葉 油揚げ 小豆 味噌	牛乳	自然栽培米ごはん でんぷん 里芋	 油	小松菜 にんじん	大根 キャベツ 干しずいき	
29	水	ゴーセイ (呉西)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 赤巻かまぼこ	牛乳	ごはん ハトムギ パン粉 氷見うどん	油	しそ にんじん	キャベツ 玉ねぎ 枝豆 コーン	大根 しいたけ ねぎ 梨 りんご
30	木	城端曳山祭 献立	赤飯 牛乳	大車輪（だいしゃりん）焼き 曳山にぎわい和え 紅白ちょうちん汁	小豆 豚肉 豆腐 鶏肉 油揚げ	牛乳	ごはん もち米 パン粉 でんぷん 煮込みもち	ごま	万能ねぎ 小松菜 にんじん	玉ねぎ しいたけ れんこん	キャベツ コーン 赤かぶ漬け 大根 ねぎ

○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。

