



1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	
9	火		ごはん 牛乳	魚の幽庵（ゆうあん）焼き 紅白なます 雑煮	赤魚 油揚げ 鶏肉	牛乳	ごはん 煮込みもち 里芋	ごま	にんじん 小松菜	ゆず 大根 れんこん	ねぎ
10	水	なんと サンキューデー	黒豆とわかめごはん 牛乳 りんご	ししゃもの天ぷら 里芋のごまマヨあえ 白菜となめこのみそ汁	黒大豆 ししゃも 豆腐 油揚げ 味噌	牛乳 わかめ	ごはん てんぷら粉 里芋	油 ごま マヨネーズ	にんじん いんげん	キャベツ コーン 白菜	なめこ ねぎ りんご
11	木		ごはん 牛乳	餃子 揚げ大豆のかりっとサラダ マーボー大根	豚肉 鶏肉 大豆 赤みそ	牛乳	ごはん 小麦粉 でんぷん	油 	にら にんじん	キャベツ 玉ねぎ 生姜 もやし	大根 たけのこ 白菜 ねぎ にんにく
12	金		コッペパン 牛乳	五箇山豆腐のみそグラタン 青菜のごまドレッシングサラダ 卵スープ	五箇山豆腐 ベーコン 味噌 卵	牛乳 チーズ	コッペパン 米粉 じゃがいも でんぷん	バター 油 ごま	小松菜 にんじん パセリ	玉ねぎ しめじ もやし	コーン
15	月		ひよこ豆のキーマカレー 牛乳	ウインナー 茎わかめとりんごのサラダ	鶏肉 豚肉 ひよこ豆 ウインナー	牛乳 チーズ	ごはん じゃがいも	油 オリーブオイル ごま	にんじん トマト ブロッコリー	にんにく 玉ねぎ セロリ	キャベツ りんご
16	火	なんと 自然給食 ものがたり	もち麦入り特別栽培米ごはん 牛乳 ヨーグルト	魚の塩麹焼き 小松菜とキャベツのアーモンドあえ 豚汁	ふくらぎ 豚肉 味噌	牛乳 ヨーグルト	特別栽培米 もち麦 さつまいも	アーモンド	小松菜 にんじん	生姜 キャベツ ごぼう	大根 白菜 ねぎ
17	水		昆布とじゃこごはん 牛乳	豚肉とレバーのピリ辛あえ 春菊のごまあえ きのこ鍋	豚肉 豚レバー 味噌 鶏肉 豆腐	牛乳 刻み昆布	ごはん 米粉 ちりめんじゃこ	油 ごま	春菊 小松菜 にんじん	生姜 もやし えのき なめこ まいたけ	玉ねぎ にんにく 白菜 ねぎ
18	木		ごはん 牛乳 みかん	春巻き ひじきのケチャップ炒め 鶏肉と白菜の中華スープ	豚肉 ツナ 大豆 鶏肉 豆腐	牛乳 ひじき	ごはん 春雨 小麦粉 でんぷん	油 	にんじん ピーマン チンゲンサイ	キャベツ 玉ねぎ ねぎ 生姜	白菜 しいたけ みかん
19	金		アップルパン 牛乳	枝豆オムレツ 野菜の粒マスタードマリネ 根菜のシチュー	卵 鶏肉	牛乳	アップルパン でんぷん 里芋 小麦粉	油 バター	にんじん	枝豆 キャベツ 大根 コーン 玉ねぎ	れんこん ごぼう かぶ グリーンピース
22	月	全国 学校給食週間	中華あんかけごはん 牛乳 いちごムース	れんこんサラダ もちもちスープ	豚肉 えび うずら卵	牛乳	ごはん でんぷん 白玉もち	油 ごま油 ごま	にんじん 絹さや チンゲンサイ	白菜 たけのこ きくらげ れんこん きゅうり もやし	切り干し大根 玉ねぎ しめじ いちご レモン
23	火		黒米入りごはん 牛乳	彩り野菜と豚肉の甘がらめ ブロッコリーのおひたし かきたま汁	豚肉 大豆 豆腐 卵	牛乳	ごはん 黒米 米粉 さつまいも でんぷん	油 ごま	赤パプリカ 黄パプリカ ブロッコリー にんじん	生姜 キャベツ コーン	玉ねぎ えのき ねぎ
24	水		ごはん 牛乳	魚のレモンみそ焼き 菜花とささみのあえ物 きつねうどん	鮭 味噌 鶏肉 油揚げ	牛乳 	ごはん うどん	ごま	菜花 にんじん	レモン キャベツ しいたけ	玉ねぎ ねぎ
25	木		カリコリごはん 牛乳 りんご	あじフライ 揚げそうめんサラダ 里芋とずいきのみそ汁	あじ 油揚げ 味噌	牛乳	ごはん でんぷん パン粉 小麦粉 そうめん 里芋	油 ごま油	小松菜 にんじん	梅 大根 もやし きゅうり	コーン ずいき 白菜 ねぎ りんご
26	金		米粉パン 牛乳	タクコスパイスチキン ゆずマヨネーズの大根サラダ ミネストローネ	鶏肉 ベーコン ひよこ豆	牛乳	米粉パン じゃがいも	マヨネーズ	ほうれん草 にんじん トマト	にんにく キャベツ 大根	ゆず セロリ 玉ねぎ
29	月		ごはん 牛乳 果物（はるか）	鶏肉の黒酢あんかけ もやしのナムル ミルクチゲ鍋	鶏肉 豚肉 豆腐	牛乳	ごはん 米粉 でんぷん	油 ごま ごま油	にんじん	生姜 もやし きゅうり 大根 白菜	まいたけ 白菜キムチ はるか
30	火		ごはん 牛乳	和風オムレツ 昆布あえ 大根のうま煮	牛肉 卵 厚揚げ	牛乳 刻み昆布	ごはん	ごま油	小松菜 にんじん いんげん	ねぎ 玉ねぎ しいたけ	かぶ キャベツ 大根 生姜
31	水		ごはん 牛乳	いかとカリフラワーのチリソースあえ ナッツポテト ビーフンスープ	いか	牛乳 わかめ	ごはん 米粉 さつまいも じゃがいも ビーフン	油 アーモンド	にんじん トマト チンゲンサイ	カリフラワー 玉ねぎ エリンギ	

○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。



