

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						エネルギー kcal
					赤（血や筋肉になる）		緑（体の調子を整える）		黄（体温や力になる）		
					たんぱく質 (1群)	カルシウム (2群)	ビタミンA (3群)	ビタミンC (4群)	炭水化物 (5群)	脂質 (6群)	
1	金	南砺市誕生 20周年 記念献立	お祝いごはん 牛乳 太秋柿	20周年記念コロッケ お酢わい なんとポークのすき焼き煮	コロッケ 油揚げ 五箇山豆腐 なんとポーク	牛乳 ひじき	人参	大根 ねぎ 白菜 大衆柿 えのき	ごはん 古代米 こんにゃく	油 	822kcal
5	火		ごはん 牛乳	鶏肉と里芋の揚げがらめ 小松菜ののりあえ みぞれ汁	鶏肉 肉団子 油揚げ 木綿豆腐	牛乳 のり	小松菜 人参	ごぼう 白菜 大根 しめじ	ごはん 里芋	油	828kcal
6	水		ハヤシライス 牛乳	スパニッシュオムレツ 海藻サラダ	牛肉 ベーコン 卵	牛乳 調理用牛乳 海藻	人参 枝豆	玉ねぎ きゃべつ マッシュルーム 胡瓜 グリーンピース	ごはん じゃがいも	油 ハヤシルウ ごま油	797kcal
7	木	なんと自然 給食ものがたり (米・さつまいも・ ねぎ)	自然栽培米ごはん 牛乳	さつまいもの天ぷら 青梗菜と大豆のツナマヨあえ 具だくさん根深汁	大豆 ツナ 油揚げ 鶏肉 絹豆腐	牛乳 	青梗菜 人参	きゃべつ 大根 ねぎ	自然栽培米 さつまいも	油 白ごま マヨネーズ ごま油	848kcal
8	金		コッペパン 牛乳 お米のムース	鯖のピザソース焼き フレンチサラダ かぼちゃのスープ	鯖 豚肉	牛乳 チーズ	ピーマン 人参 ブロッコリー かぼちゃ	玉ねぎ きゃべつ 白菜 コーン	コッペパン ピザソース お米のムース	油	781kcal
11	月	な～んとおいしい 学校給食週間	ごはん 牛乳	揚げ出し五箇山豆腐 赤かぶの春雨あえ 冬野菜のゴロゴロ煮	五箇山豆腐 鶏肉 うずらの卵 さつま揚げ	牛乳	葉ねぎ 人参 いんげん	えのき 干し椎茸 大根 かぶ たけのこ	ごはん 春雨 里芋	油 ごま油 白ごま	868kcal
12	火		なんと牛の柳川井 牛乳 りんご	小松菜と切干大根のしらすあえ すまし汁	牛肉 卵 木綿豆腐	牛乳 しらす	小松菜 人参	生姜 ねぎ ごぼう 白菜 かぶ えのき 切干大根 りんご	ごはん 麦 こんにゃく 手まり麩	油 	784kcal
13	水		ごはん 牛乳 野菜ふりかけ	ししゃものしそ揚げ 里いもの利休あえ 塩こうじ鍋	ししゃも 豚肉 油揚げ 焼き豆腐	牛乳 お米と野菜のふりかけ	人参 春菊	しそ きゃべつ 白菜	ごはん 里芋 塩麩	油 白ごま	831kcal
14	木		大豆さつまいもごはん 牛乳	ホキのマヨネーズ焼き なんと野菜のえごまあえ なめこ汁	大豆 ホキ 木綿豆腐 油揚げ	牛乳 昆布	パセリ 小松菜 人参	きゃべつ 干しなす なめこ ねぎ	ごはん さつまいも	油 マヨネーズ えごま	752kcal
15	金		なんとドッグ 牛乳	(なんとウインナー) 柿とブロッコリーのマスタードサラダ かぶとさつまいもの米粉シチュー	なんとウインナー 鶏肉	牛乳 調理用牛乳 生クリーム	トマト 人参 ブロッコリー ほうれん草	玉ねぎ かぶ きゃべつ 柿	コッペパン さつまいも 米粉	油 マスタード	788kcal
18	月		ごはん 牛乳 納豆	野菜かきあげ ほうれん草のごまみそあえ 親子煮	野菜かき揚げ 高野豆腐 卵 鶏肉 納豆	牛乳	ほうれん草 人参	きゃべつ たけのこ 玉ねぎ グリーンピース	ごはん こんにゃく じゃがいも	油 黒ごま	846kcal
19	火		白菜と豚肉のあんかけごはん 牛乳 みつ豆フルーツポンチ	さつまいもサラダ	豚肉 赤いんげん豆	牛乳	人参 小松菜	白菜 ねぎ もも みかん きゃべつ りんご 胡瓜 パイン	ごはん さつまいも 白玉団子	油 マヨネーズ	854kcal
20	水		ごはん 牛乳	肉シューマイ 赤かぶとブロッコリーのさっぱりあえ えびと豆腐のうま煮	肉シューマイ 木綿豆腐 えび	牛乳	ブロッコリー 人参	赤かぶ 生姜 にんにく きゃべつ たけのこ コーン ねぎ 干し椎茸	ごはん 油 ごま油	758kcal	
21	木	和食の日	ごはん 牛乳	鯖のごま焼き おからの炒り煮 豚汁	鯖 おから ちくわ 豚肉 厚揚げ	牛乳 ひじき	人参	ねぎ 干し椎茸 ごぼう 絹さや 生姜	ごはん こんにゃく 里芋	油 白ごま 黒ごま	781kcal
22	金		米粉パン 牛乳 りんごジャム	きのこ豆乳グラタン わかめサラダ カレースープ 	五箇山豆腐 豆乳 鶏肉	牛乳 チーズ わかめ	パセリ 人参	玉ねぎ しめじ えのき 胡瓜 大根 レモン 白菜 セロリ	米粉パン マカロニ じゃがいも 米粉 りんごジャム	バター オリーブ油 和風カレールウ	813kcal
25	月	ゴーセイの日	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	メンチカツ 赤巻かまぼこ	牛乳	枝豆 人参	しそ コーン 大根 玉ねぎ 干し椎茸 ねぎ	ごはん ハトムギ 氷見うどん ミックスゼリー	油 	824kcal
26	火		ごはん 牛乳 みかん1/2	イカチヂミ もずくのチャブチェ 豆腐と卵のスープ	イカチヂミ 豚肉 絹豆腐 ベーコン 卵	牛乳 もずく	人参 ピーマン	にんにく ねぎ みかん 玉ねぎ エリンギ	ごはん 油 ごま油	752kcal	
27	水		ごはん 牛乳	福来魚の竜田揚げ 湯葉あえ いとこ煮	福来魚 湯葉 小豆 油揚げ	牛乳 だし昆布	小松菜 人参	生姜 きゃべつ 大根 干し椎茸	ごはん こんにゃく 里芋	油	829kcal
28	木	城端曳山祭り 献立	赤飯 牛乳	大車輪焼き 曳山にぎわいあえ 紅白ちようちん汁	豚肉 木綿豆腐 鶏肉 油揚げ	牛乳 	万能ねぎ 小松菜 人参	玉ねぎ 干し椎茸 れんこん 大根 ねぎ コーン 赤かぶ	赤飯 パン粉 紅白もち	油	794kcal
29	金		パイナップル 牛乳 チーズ	グリルチキン アーモンドサラダ かぶのポトフ	鶏肉 豚肉	牛乳 チーズ	ほうれん草 人参	にんにく 玉ねぎ きゃべつ 白菜 かぶ ねぎ	パイナップル じゃがいも	油 アーモンド	759kcal

*都合により献立内容が変更になる場合があります。

*中学校のエネルギー基準値は830kcalです。

*デザート、調味料、こんにゃく、加工品によっては食品群には未記入となっています。ただし、カロリー表示には含まれた数値となっています。

