

学校給食献立表

令和7年度 南砺市立城端中学校

												1
Ħ	曜	行事	主食 牛乳 デザート等	主菜 副菜 その他	赤(血や筋肉になる) 緑		使用する食品名 (体の調子を整える)		黄(体温や力になる)			
												ー エネルギー kcal
					たんぱく質 (1群)	カルシウム (2群)	ビタミンA (3群)		ミンC 排)	炭水化物 (5群)	脂質 (6群)	Koai
			 ごはん	<u></u> 棒ギョウザ	棒ギョーザ	牛乳	にら	もやし		ごはん	ごま油	
1	水		牛乳	ニラともやしの中華あえ	ベーコン		人参	玉ねぎ			油	840kca
	','			厚揚げのカレー煮	厚揚げ			グリンピース			カレールウ	
			ごはん	千草焼き	鶏肉	牛乳	人参	たけのこ ねぎ	つぼ漬け	ごはん	油	
2	木		牛乳	つぼ漬けあえ	卵 豚肉	ひじき	小松菜	玉ねぎ 生姜	きくらげ		ごま油	791kca
				豆腐ときのこのあんかけ煮	五箇山豆腐		枝豆	白菜 きゃべつ	しめじ えのき			
			コッペパン	大学ポテト	ミックスビーンズ	牛乳	ブロッコリー	胡瓜	コーン	コッペパン	油	
3	金		牛乳	カラフルサラダ	ウインナー	チーズ	枝豆	玉ねぎ		さつまいも	黒ごま	776kca
				コーンチャウダー		調理用牛乳	人参	白菜		水あめ 米粉		
			わかめごはん	鰆の黄金焼き	鰆	牛乳	小松菜	れんこん	ねぎ	ごはん 小麦粉	黒ごま	
6	月	月見献立	牛乳	里いものごまみそあえ	即	わかめ	人参	大根		里芋 白玉団子		797kca
			お月見ゼリー	白玉汁	油揚げ			白菜		お月見デザート		
			ごはん	チキンカツ	鶏肉	牛乳	人参	切干大根			油	
7	火		牛乳	切干大根のごまだれサラダ	ツナ		小松菜	胡瓜		小麦粉 パン粉	白ごま	768kca
				ポテトスープ				玉ねぎ		じゃがいも		
8	.1.	 目の愛護デ―献	ごはん	豚肉とレバーのごまがらめ	豚レバー	牛乳	ほうれん草	生姜	玉ねぎ		油	
	水	目の愛護デ―献 立	牛乳	ほうれん草サラダ _そ	豚肉	めめ	人参	きゃべつ	ねぎ	紫芋	白ごま	787kca
			紫いもチップス	目にあみそ汁	五箇山豆腐	0	かぼちゃ	コーン			マヨネーズ	
9			カレーライス	オムレツ	豚肉	牛乳	人参	にんにく	きゃべつ		油	7001
	木		牛乳	ブロッコリーとりんごのサラダ			トマト	生姜	りんご	じゃがいも	カレールウ	790kca
			コッペパン		オムレツ	4回 子 ブ	ブロッコリーブロッコリー	玉ねぎ	+0 m	コッペパン	バター	
10	金		キ乳 キ乳	マカロニグラタン	鶏肉			玉ねぎ	胡瓜	マカロニ 米粉		759kca
10	<u> </u>		十 孔	茎わかめサラダ ミネストローネ	ベーコン	調理用牛乳	人参 トマト	しめじ きゃべつ	にんにく セロリ	マガロー 木材 じゃがいも	油	/ Jakes
			ごはん	春巻き	大豆 春巻き	茎わかめ 牛乳	小松菜	きゃべつ	にんにく		油	
14	火		牛乳	ナバスカラ	木綿豆腐	T-71	人参	胡瓜生姜	たけのこ		ごま油	829kca
			770	えびと豆腐のうま煮	木柳立		∧ ♥		干し椎茸		こる畑	OZBRO
			ごはん	ししゃもの磯部揚げ	ししゃも	牛乳	人参	大根	ー し作兵 干し椎茸	ごはん	油	
15	水		牛乳	大根の酢の物	鶏肉 卵	青のり	小松菜	もやし	たけのこ		加 白ごま	798kca
	`,,		1 30	親子煮	油揚げ	,		玉ねぎ	絹さや			700100
			有機栽培米ごはん	鯖のねぎソースがけ	鯖	牛乳 🔭	かぼちゃ	生姜	大根	有機栽培米	油	
16	木	なんと 自然給食	牛乳	かぼちゃのそぼろ煮	鶏肉	11/1	人参	ねぎ	ごぼう		ごま油	908kca
		ものがたり		根菜たっぷり汁	油揚げ	C. D.		玉ねぎ	しめじ			
17		4 6	ホットドッグ	ハンバーグ	ハンバーグ	牛乳	小松菜	玉ねぎ	かぶ	コッペパン	油 ごま油	
	金	AN AND	牛乳	ひじきサラダ	豚肉	チーズ	人参	もやし	セロリ	じゃがいも	ピザソース	728kca
		S. M.		ポトフ		ひじき		コーン			∽ +	
20											白ごま	
			ごはん	鮭の焼き漬け	鮭 納豆	牛乳	人参	大根	まいたけ	ごはん	白ごま	
	月	食育の日 (新潟県)	ごはん 牛乳	鮭の焼き漬け きりざい	鮭 納豆鶏肉	牛乳	人参 野沢菜		まいたけ えのき	ごはん こんにゃく		795kca
	月	食育の日 (新潟県)				牛乳		大根		こんにゃく		795kca
	月	(新潟県)		きりざい	鶏肉	牛乳牛乳		大根 干し椎茸	えのき	こんにゃく 里芋		795kca
21	月火	(新潟県)	牛乳	きりざい きのこのっぺ	鶏肉 油揚げ		野沢菜	大根 干し椎茸 なめこ	えのき 生姜 絹さや	こんにゃく 里芋 ごはん	白ごま	
21	_	(新潟県)	牛乳 秋の香りごはん	きりざい きのこのっぺ チーズハムカツ	鶏肉 油揚げ うす揚げ	牛乳	野沢菜人参	大根 干し椎茸 なめこ しめじ	えのき 生姜 絹さや きゃべつ	こんにゃく 里芋 ごはん	白ごま油	
21	_	(新潟県)	牛乳 秋の香りごはん	きりざい きのこのっぺ チーズハムカツ キャベツのごまあえ	鶏肉 油揚げ うす揚げ ハムカツ	牛乳 チーズ	野沢菜人参	大根 干し椎茸 なめこ しめじ ごぼう	えのき 生姜 絹さや きゃべつ 胡瓜 ねぎ	こんにゃく 里芋 ごはん さつまいも	白ごま油	
21	_	(新潟県)	牛乳 秋の香りごはん 牛乳 ごはん 牛乳	きりざい きのこのっぺ チーズハムカツ キャベツのごまあえ もずくのすまし汁	鶏肉 油揚げ うす揚げ ハムカツ 絹豆腐	牛乳 チーズ もずく	野沢菜 人参 小松菜	大根 干し椎茸 なめこ しめじ ごぼう グリンピース	えのき 生姜 絹さや きゃべつ 胡瓜 ねぎ たけのこ	こんにゃく 里芋 ごはん さつまいも	白ごま油白ごま	781kca
	火	(新潟県)	牛乳 秋の香りごはん 牛乳 ごはん 牛乳 たいしゅうがき 太秋柿	きりざい きのこのっぺ チーズハムカツ キャベツのごまあえ もずくのすまし汁 鰯の生姜煮 はりはりソテー 豚汁	鶏肉 油揚げ うす揚げ ハムカツ 絹豆腐 鰯 豚肉	牛乳 チーズ もずく 牛乳	野沢菜 人参 小松菜 人参	大根 干し椎茸 なめこ しめじ ごぼう グリンピース 生姜 玉ねぎ きゃべつ	えのき 生姜 絹さや きゃべつ 胡瓜 ねぎ たけのこ 切干大根	こんにゃく 里芋 ごはん さつまいも ごはん こんにゃく さつまいも	白ごま 油 白ごま 油	781kca
22	火水	(新潟県)	牛乳 秋の香りごはん 牛乳 ごはん 牛乳	きりざい きのこのっぺ チーズハムカツ キャベツのごまあえ もずくのすまし汁 鰯の生姜煮 はりはりソテー	鶏肉 油揚げ うす揚げ ハムカツ 絹豆腐 鰯 豚肉 ベーコン 厚揚げ ツナ 卵	牛乳 チーズ もずく 牛乳	野沢菜 人参 小松菜 人参 ピーマン ほうれん草	大根 干し椎茸 なめこ しめじ ごぼう グリンピース 生姜 玉ねぎ	えのき 生姜 絹さや きゃべつ 胡瓜 ねぎ たけのこ 切干大根 白菜 ねぎ	こんにゃく 里芋 ごはん さつまいも ごはん こんにゃく さつまいも	白ごま油白ごま	781kca
	火	(新潟県)	牛乳 秋の香りごはん 牛乳 ごはん 牛乳 な大秋柿 ごはん 牛乳	きりざい きのこのっぺ チーズハムカツ キャベツのごまあえ もずくのすまし汁 鰯の生姜煮 はりはリソテー 豚汁 ツナ入り卵焼き 大豆ともやしの酢の物	鶏肉 油揚げ うす揚げ ハムカツ 絹豆腐 鰯 豚肉 ベーコン 厚揚げ	牛乳 チーズ もずく 牛乳	野沢菜 人参 小松菜 人参 ピーマン	大根 干し椎茸 なめこ しごがり がリンピース 生姜 玉ゃねっし 玉もやし	えのき 生姜 絹さや きゃべつ 胡瓜 ねぎ たけのこ 切干大根 白菜 ねぎ	こんにゃく 里芋 ごはん さつまいも ごはん こんにゃく さつまいも ごはん	白ごま 油 白ごま 油	781kca 811kca
22	火水	(新潟県)	牛乳 秋の香りごはん 牛乳 ごはん 牛乳 ごはん 牛乳 ごはん 牛乳	きりざい きのこのっぺ チーズハムカツ キャベツのごまあえ もずくのすまし汁 鰯の生姜煮 はりはりソテー 豚汁 ツナ入り卵焼き 大豆ともやしの酢の物 がんもとじゃがいもの煮物	鶏肉 油揚げ うす揚げ ハムカツ 絹豆腐 鰯 豚肉 ベーコン 厚揚げ ツナ 卵 大豆くわ	牛乳 チーズ もずく 牛乳	野沢菜 人参 小松菜 人参 ピーマン ほうれん草 人参 いんげん	大根工板な し が ま い ま い ま い き で つ と ま な や れ や に ま な や あ い あ い あ い あ い あ い あ い あ い あ い あ い あ	えのき 生姜 絹さや きゃべつ 胡瓜 ねぎ たけのこ 切干大根 白菜 ねぎ 太秋柿	こんにゃく 里芋 ごはん さつまいも ごはん こんにゃく さつまいも ごはん こんにゃく じゃがいも	白ごま油はままままままままままままままままままままままままままままままままままま	781kca
22	火水木	(新潟県)	牛乳 秋の香りごはん 牛乳 ごはん 牛乳 な大秋柿 ごはん 牛乳 ソフト麺の肉みそかけ	きりざい きのこのっぺ チーズハムカツ キャベツのごまあえ もずくのすまし汁 鰯の生姜煮 はりはリソテー 豚汁 ツナ入り卵焼き 大豆ともやしの酢の物	鶏肉 油揚げ うす揚げ ハムカツ 絹豆腐 鰯 豚肉 ベーコン 厚揚げ ツナ 卵 大豆 がんも	牛乳 チーズ もずく 牛乳 牛乳 牛乳	野沢菜 人参 小松菜 人参 ピーマン ほうれん草 人参	大根 干し椎茸 なめこ しごがり がリンピース 生姜 玉ゃねっし 玉もやし	えのき 生姜 絹さや きゃべつ 胡瓜 ねぎ たけのこ 切干大根 白菜 ねぎ	こんにゃく 里芋 ごはん さつまいも ごはん こんにゃく さつまいも ごはん こんにゃく	白ごま油白ゴま	781kca 811kca 777kca
22	火水	(新潟県)	牛乳 秋の香りごはん 牛乳 ごはん 牛乳 だ太が時 ごはん 牛乳 ソフト麺の肉みそかけ 牛乳	きりざい きのこのっぺ チーズハムカツ キャベツのごまあえ もずくのすまし汁 鰯の生姜煮 はりはりソテー 豚汁 ツナ入り卵焼き 大豆ともやしの酢の物 がんもとじゃがいもの煮物	鶏肉 油揚げ うす揚げ ハムカツ 絹豆腐 鰯 豚肉 ベーコン 厚揚げ ツナ 卵 大豆くわ	牛乳 チーズ もずく 牛乳	野沢菜 人参 小松菜 人参 ピーマン ほうれん草 人参 いんげん	大根 甘 な し ば り 姜 む ゃ ね や 瓜 ぎ し ま お も 胡 な る も 胡 ね ね ね ね ね ね ね ね	えのき 生姜 絹さや きゃべつ 胡瓜 ねぎ たけのこ ねぎ 太秋柿 な秋柿	こんにゃく 里芋 ごはん さつまいも ごはん こんにゃく さつまいも ごはん こんにゃく じゃがいも	白 油 油 油 油 油 油 油 油 油 油 油 油 油	781kca 811kca 777kca
22	火水木	(新潟県)	牛乳 秋の香りごはん 牛乳 ごはん 牛乳 ごはん 牛乳 ソフト麺の肉みそかけ 牛乳 キャロットケーキ	きりざい きのこのつペ チーズハムカツ キャベツのごまあえ もずくのすまし汁 鰯の生姜煮 はりソテー 豚汁 ツナ入り卵焼き 大豆ともやしの酢の物 がんもとじゃがいもの煮物 白菜とパインのサラダ	鶏肉 油揚げ うい 利 ラム 豆 の の の の の り り り り り り り り り り り り り り	牛乳 チーズ 牛乳 牛乳 牛乳 調理用牛乳	野沢菜 人参 小松菜 人参 ピーマン ほうれん草 人参 いんげん	大根	大のき 生姜 絹さや きゃべつ ねぎ けて大根 ねぎ 大林 たけ菜 たけ菜 たられている はいこの はいこ	こんにゃく 里芋 ごはん さつまいも ごはん こんにゃく さつまいも ごはん こんにゃく けっかいも ソフト麺 ホットケーキミックス	白 油 白 油 油 油 油 油 ボ 油 ボ 油 ボ は は は は は は は は は は は は は	781kca 811kca 777kca
22 23 24	火水木金	(新潟県)	牛乳 秋の香りごはん 牛乳 ごはん 牛乳 たしかうがき ごはん 牛乳 ソフト麺の肉みそかけ 牛乳 キャロットケーキ ビビンバ	きりざい きのこのっぺ チーズハムカツ キャベツのごまあえ もずくのすまし汁 鰯の生姜煮 はりリソテー 豚汁 ツナ入り卵焼き 大豆ともやしの酢の物 がんもとじゃがいもの煮物 白菜とパインのサラダ	鶏肉 油揚げ う は 揚げ い 料 団 で の で の で が か も も ち ち 肉 の で り か か も も ち ち 肉 の の の の の の の の の の の の の の の の の	牛乳 チーズ もずく 牛乳 牛乳 は乳 牛乳 は乳 牛乳	野沢菜 人参 小松菜 人参 ピーマン ほうれん草 人参 いんげん 人参	大根	えのき 生姜 絹さや きゃべつ ねぎ けのこ ねぎ 大けのこ 白菜 ねぎ ウ菜 ねぎ 白菜	こんにゃく 里芋 ごはん さつまいも ごはん こんにゃく さつまいも ごはん しゃがいも ソフト麺 ホットケーキミックス	白 油 油 油 油 油 油 油 油 油 油 油 油 油	781kca 811kca 777kca 832kca
22	火水木	(新潟県)	牛乳 秋の香りごはん 牛乳 ごはん 牛乳 ソフト麺の肉みそかけ 牛乳 ナマンバ 牛乳 ビビンバ 牛乳 ビデンバ 牛乳 ビデンバ 牛乳	きりざい きのこのつペ チーズハムカツ キャベツのごまあえ もずくのすまし汁 鰯の生姜煮 はりリソテー 豚汁 ツナ入り卵焼き 大豆ともやしの酢の物 がんもとじゃがいもの煮物 白菜とパインのサラダ	鶏肉 油揚げ うい 利 ラム 豆 の の の の の り り り り り り り り り り り り り り	牛乳 チーズ 牛乳 牛乳 牛乳 調理用牛乳	野沢菜 人参 小松菜 人参 マン ほうれん草 人のががん 人参 小松菜	大根では、大根では、大根では、大根では、大根では、大人をは、は、は、は、は、は、は、は、は、は、は、は、は、は、は、は、は、は、は、	大会 付金 は要 4 おびします はぎ 切白太 5 切白太 5 かけ、大人ののは、 1 かりののは、 1 かりのでする 1 かりのでする 1 おおき 1 <t< td=""><td>こんにゃく 里芋 ごはん さつまいも ごはん こんにゃく さつまいも ごはん しゃがいも ソフト麺 ホットケーキミックス</td><td>白 i i i i i i i i i i i i i</td><td>781kca 811kca 777kca 832kca</td></t<>	こんにゃく 里芋 ごはん さつまいも ごはん こんにゃく さつまいも ごはん しゃがいも ソフト麺 ホットケーキミックス	白 i i i i i i i i i i i i i	781kca 811kca 777kca 832kca
22 23 24	火水木金	(新潟県)	牛乳 秋の香りごはん 牛乳 はん 牛乳 ソフト麺の肉みそかけ 牛乳 牛ャレンバ 牛乳 セレン 牛乳 セレート キャンション・ロート エート エート <td>きりざい きのこのつペ チーズハムカツ キャベツのごまあえ もずくのすまし汁 鰯の生姜煮 はりはりソテー 豚汁 ツナ入り卵焼き 大豆ともやしの酢の物 がんもとじゃがいもの煮物 白菜とパインのサラダ</td> <td>鶏肉 油揚げ うハ網鰯ベ厚カカ腐 の は が り り り り り り り り り り り り り り り り り り</td> <td>牛乳 チャガママン 牛乳 牛乳 牛乳 井乳 牛乳 井乳 サップルト</td> <td>野沢菜 人参 水 本 人 ピー うれん草 人 い 人参 小 大 参 本 菜 青 梗 菜</td> <td>大日なりのでは、大田のは、大田のは、大田のは、大田のは、大田のは、大田のは、大田のは、大田の</td> <td>えのき 生姜 絹さや きゃべつ ねぎ 切け下大根 切中菜 たけのこ ねおおおおいのこ なります。 <th< td=""><td>こんにゃく 里芋 ごはん さつまいも ごはん こんにゃく さつはん こんにやく じゃがいも ソフト麺 ホットケーキミックス ごはん ワンタン</td><td>白油白油ご油ご油白ごまコートコートコートまコートコートコートまコートコートコートまコートコートコートカーコーコートコートカーコーコートコートカーコーコーコートカーコーコーコーカーコーコーコーカーコーコーコーカーコーコーコーカーコーコーコーカーコーコーコーカーコーコーコーカーコーコーコーカーコーコーコー<</td><td>781kca 811kca 777kca 832kca</td></th<></td>	きりざい きのこのつペ チーズハムカツ キャベツのごまあえ もずくのすまし汁 鰯の生姜煮 はりはりソテー 豚汁 ツナ入り卵焼き 大豆ともやしの酢の物 がんもとじゃがいもの煮物 白菜とパインのサラダ	鶏肉 油揚げ うハ網鰯ベ厚カカ腐 の は が り り り り り り り り り り り り り り り り り り	牛乳 チャガママン 牛乳 牛乳 牛乳 井乳 牛乳 井乳 サップルト	野沢菜 人参 水 本 人 ピー うれん草 人 い 人参 小 大 参 本 菜 青 梗 菜	大日なりのでは、大田のは、大田のは、大田のは、大田のは、大田のは、大田のは、大田のは、大田の	えのき 生姜 絹さや きゃべつ ねぎ 切け下大根 切中菜 たけのこ ねおおおおいのこ なります。 なります。 <th< td=""><td>こんにゃく 里芋 ごはん さつまいも ごはん こんにゃく さつはん こんにやく じゃがいも ソフト麺 ホットケーキミックス ごはん ワンタン</td><td>白油白油ご油ご油白ごまコートコートコートまコートコートコートまコートコートコートまコートコートコートカーコーコートコートカーコーコートコートカーコーコーコートカーコーコーコーカーコーコーコーカーコーコーコーカーコーコーコーカーコーコーコーカーコーコーコーカーコーコーコーカーコーコーコーカーコーコーコー<</td><td>781kca 811kca 777kca 832kca</td></th<>	こんにゃく 里芋 ごはん さつまいも ごはん こんにゃく さつはん こんにやく じゃがいも ソフト麺 ホットケーキミックス ごはん ワンタン	白油白油ご油ご油白ごまコートコートコートまコートコートコートまコートコートコートまコートコートコートカーコーコートコートカーコーコートコートカーコーコーコートカーコーコーコーカーコーコーコーカーコーコーコーカーコーコーコーカーコーコーコーカーコーコーコーカーコーコーコーカーコーコーコーカーコーコーコー<	781kca 811kca 777kca 832kca
22 23 24 28	火水木金火	(新潟県)	牛乳 秋の香りごはん 牛乳 はん 牛乳 ナットケーキ 牛ャレンバーキ 牛キレンバーキ 牛キレンバーキ 牛キレンが 牛キレンが ナート セリンの ナート よりた ナート ナート よりた ナート よりた よりた よりた よりた よりた よりに よりに <td>きりざい きのこのつペ チーズハムカツ キャベツのごまあえ もずくのすまし汁 鰯の生姜煮 はりはリソテー 豚汁 ツナ入り卵焼き 大豆ともやしの酢の物 がんもとじゃがいもの煮物 白菜とパインのサラダ (焼肉、錦糸卵) (ナムル) ワンタンスープ いかのカレー揚げ</td> <td>鶏肉 油揚げ うハ絹鰯ベ厚ツ大カ腐 の一揚ナ豆く肉 卵 水の 豚 が が が の の の の の の の の の の の の の の の</td> <td>牛乳 チーずく 牛乳 牛乳 牛乳 牛乳 牛乳 牛乳 キューグルト 牛乳 牛乳</td> <td>野沢菜 人参 小松菜 人参 マン ほうれん草 人のががん 人参 小松菜</td> <td>大根はないできれる。大根はないでは、大根はないできないできないできないできないできないできないできないできないできないでき</td> <td>大付大付切力切力切力力力<t< td=""><td>こんにゃく 里芋 ごはん さつまいも ごはん こんにゃく さつはん こんにゃいも ソフト類 ホットケーキミックス ごはん ワンタン ごはん</td><td>白 i i i i i i i i i i i i i</td><td>781kca 811kca 777kca 832kca</td></t<></td>	きりざい きのこのつペ チーズハムカツ キャベツのごまあえ もずくのすまし汁 鰯の生姜煮 はりはリソテー 豚汁 ツナ入り卵焼き 大豆ともやしの酢の物 がんもとじゃがいもの煮物 白菜とパインのサラダ (焼肉、錦糸卵) (ナムル) ワンタンスープ いかのカレー揚げ	鶏肉 油揚げ うハ絹鰯ベ厚ツ大カ腐 の一揚ナ豆く肉 卵 水の 豚 が が が の の の の の の の の の の の の の の の	牛乳 チーずく 牛乳 牛乳 牛乳 牛乳 牛乳 牛乳 キューグルト 牛乳 牛乳	野沢菜 人参 小松菜 人参 マン ほうれん草 人のががん 人参 小松菜	大根はないできれる。大根はないでは、大根はないできないできないできないできないできないできないできないできないできないでき	大付大付切力切力切力力力 <t< td=""><td>こんにゃく 里芋 ごはん さつまいも ごはん こんにゃく さつはん こんにゃいも ソフト類 ホットケーキミックス ごはん ワンタン ごはん</td><td>白 i i i i i i i i i i i i i</td><td>781kca 811kca 777kca 832kca</td></t<>	こんにゃく 里芋 ごはん さつまいも ごはん こんにゃく さつはん こんにゃいも ソフト類 ホットケーキミックス ごはん ワンタン ごはん	白 i i i i i i i i i i i i i	781kca 811kca 777kca 832kca
22 23 24	火水木金	(新潟県)	牛乳 秋の香りごはん 牛乳 はん 牛乳 ナットケーキ 牛キレンバ 牛乳 ロットケーキ 牛キレンバ 牛乳 クトル 牛型 しは、 牛型 しない キャンション・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・	きりざい きのこのつペ チーズハムカツ キャベツのごまあえ もずくのすまし汁 鰯の生姜煮 はりはりソテー 豚汁 ツナ入り卵焼き 大豆ともやしの酢の物 がんもとじゃがいもの煮物 白菜とパインのサラダ (焼肉、錦糸卵) (ナムル) ワンタンスープ いかのカレー揚げ のりあえ	鶏肉 油揚げ うハ絹鰯ベ厚ツ大ち豚 の の は が が が の の の の の の の の り の り の り の り り り の り	牛乳 チャガママン 牛乳 牛乳 牛乳 井乳 牛乳 井乳 サップルト	野沢菜 人参 水 本 人 ピー うれん草 人 い 人参 小 大 参 本 菜 青 梗 菜	大干なしごグ生玉き玉も胡ね玉干に切生き胡根惟こじうンチぎべぎしん干姜ゃ瓜でするは、かっちゃの生生ないのは、かっていままでは、おいています。	えのき 生姜 絹さや きゃべつ ねぎ 切け下大根 切中菜 たけのこ ねおおおおいのこ なります。 なります。 <th< td=""><td>こんにゃく 里芋 ごはん さつまいも ごはん こんにゃく さつはん こんにやく じゃがいも ソフト麺 ホットケーキミックス ごはん ワンタン</td><td>自 iiiiiiiiiiiiiiiiiiiiiiiiiiiiiiiiiiii</td><td>781kca 811kca 777kca 832kca 757kca</td></th<>	こんにゃく 里芋 ごはん さつまいも ごはん こんにゃく さつはん こんにやく じゃがいも ソフト麺 ホットケーキミックス ごはん ワンタン	自 iiiiiiiiiiiiiiiiiiiiiiiiiiiiiiiiiiii	781kca 811kca 777kca 832kca 757kca
22 23 24 28	火水木金火	(新潟県)	牛乳 秋の香りごはん 牛乳 は 乳 いか柿 ん 牛乳 が サーキ エーング・ト 牛 セ ご 乳 ・ ウム 牛 りん 牛 りん 牛 りん 牛 り	きりざい きのこのつペ チーズハムカツ キャベツのごまあえ もずくのすまし汁 鰯の生姜煮 はりはりアー 豚汁 ツナ入り卵焼き 大豆ともやしの酢の物 がんもとじゃがいもの煮物 白菜とパインのサラダ (焼肉、錦糸卵) (ナムル) ワンタンスープ いかのカレー揚げ のりあえ 里いものみそ汁	鶏肉 油揚げ うハ絹鰯ベ厚ツ大ち豚卵 肉 の の は が り り り り り り り り り り り り り り り り り り	牛乳 チーず 牛乳 牛乳 牛乳 牛乳 牛乳 牛乳 牛乳 牛乳 中乳 中乳 中乳 のり	野沢菜 人 小 人 ピー ほ 人 い 人 参 本 菜 マン が が が が が が が が が が が 様 菜 大 小 青 人	大日なりのでは、大田のでは、大田のでは、大田のでは、大田のでは、日本ので	大生き 胡た切白太た白パね玉たねりでまる (大)	こんにゃく 里芋 ごはん さつまいも ごはんこという こんにゃいも ごはんにゃいも ごはんにゃいり ではんにかいが カーキミックス ごはん ワンタン ごはん こんにゃく ロンフトケーキミックス	自 iiiiiiiiiiiiiiiiiiiiiiiiiiiiiiiiiiii	781kca 811kca 777kca 832kca 757kca
22 23 24 28 29	火 水 木 金 火 水	(新潟県)	牛乳 秋の香りごはん 牛乳 はん 牛乳 ウルケーキ 牛キビ乳 クトん 牛乳 ご 牛り ご 牛り ご	きりざい きのこのつペ チーズハムカツ キャベツのごまあえ もずくのすまし汁 鰯の生姜煮 はりはりソテー 豚汁 ツナ入り卵焼き 大豆ともやしの酢の物 がんもとじゃがいもの煮物 白菜とパインのサラダ (焼肉、錦糸卵) (ナムル) ワンタンスープ いかのカレー揚げ のりあえ 里いものみそ汁 鰆の塩こうじ焼き	鶏肉 油揚げ うハ絹鰯ベ厚ツ大ち豚 の コボッ があり 豚か肉 は い り り り り り り り り り り り り り り り り り り	牛乳 チャップ キャップ 牛乳 牛乳 中乳 中乳 中乳 中乳 中乳 中乳 中乳	野沢菜 人参 本菜 人の かん ない 人の かん かい 人を ない 大参 ない 大参 ない 本本 ない はない 人の 大小 青 大 かい カー・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・	大 干なしご グ生 玉き 玉も 胡ね玉干に 切生き 胡大生 根 椎 こじう ン ぎ べ ぎ し が 推 に 大 べ が ば り が が が が が が が が が が が が が が が が が	えのき 生姜 絹さや きお瓜のします おび 切り大 おび けり菜イン おび おおけいぎん はん 自業	こんにゃく 里芋 ごはん さつまいも ごはん こんにゃく さつはん こんにかいも ソフト類 ホットケーキミックス ごはん ワンタン ごはん こんにゃく	自 iiiiiiiiiiiiiiiiiiiiiiiiiiiiiiiiiiii	781kca 811kca 777kca 832kca 757kca
22 23 24 28	火水木金火	(新潟県)	牛乳 秋の香りごはん 牛乳 は 乳 いか柿 ん 牛乳 が サーキ エーング・ト 牛 セ ご 乳 ・ ウム 牛 りん 牛 りん 牛 りん 牛 り	きりざいきのこのつペ チーズハムカツ キャベツのすまあえ もずくのすまし汁 鰯の生生姜りソテー 豚汁 ツナ入り卵焼き 大のもとじゃがいもの参 がんもとじインのサラダ (焼肉、錦糸卵) (ケンタカカレー リカンスープ いかのカレー いかのあえ 里いものまいものまが いもっここもサラダ	鶏肉 油	牛乳 チーず 牛乳 牛乳 牛乳 牛乳 牛乳 牛乳 牛乳 牛乳 中乳 中乳 中乳 のり	野沢菜 人 小 人 ピー ほ 人 い 人 参 本 菜 マン が が が が が が が が が が が 様 菜 大 小 青 人	大 干なしごが生玉き玉も胡ね玉干に切生き胡大生胡 根 u d d d d d d d d d d d d d d d d d d	大生き胡た切白太た白パね玉たねり白姜べの大小の大柿のショックかがまるごがまるこははずいまるこははずいまるはないはずいまるはないはずいますはないはないます <t< td=""><td>こんにゃく 里芋 ごはん さつまいも ごはんこかいも ごはんこかいも ごはんにかいも ごんがい麺 トラックス ごはん フントケーキミックス ごはん フンはん フンはんにやく こんにやく ことがり ことがり ことがり ことがり ことがり ことがり ことがり ことがり</td><td>自 iiiiiiiiiiiiiiiiiiiiiiiiiiiiiiiiiiii</td><td>781kca 811kca 777kca 832kca 757kca</td></t<>	こんにゃく 里芋 ごはん さつまいも ごはんこかいも ごはんこかいも ごはんにかいも ごんがい麺 トラックス ごはん フントケーキミックス ごはん フンはん フンはんにやく こんにやく ことがり ことがり ことがり ことがり ことがり ことがり ことがり ことがり	自 iiiiiiiiiiiiiiiiiiiiiiiiiiiiiiiiiiii	781kca 811kca 777kca 832kca 757kca
22 23 24 28 29	火 水 木 金 火 水	(新潟県)	牛乳 秋半 ごはん 牛乳 が中乳 が中乳 が中乳 が中乳 が中乳 が中間 が中間 が中	きりざいきのこのつペ チーズハムカツキャベツのごまあえもずくのすまし汁 鰯の生姜煮 はりソテー 豚汁 ツナ入り卵焼き 大がんもとじゃがいもの煮物 白菜とパインのサラダ (焼肉、錦糸卵) (ナムンスープ いかのカレー揚げのりあえ 里いものようじ焼きさつま鍋	鶏肉 油 う ハ絹鰯ベ厚ツ大ち豚卵 豚 カ 麻 コ ボ カ 肉 カ の の の の の が の は の の の の の の の の の の の の の	牛乳 チーず 牛乳 牛乳 牛乳 牛乳 牛乳 中期 牛乳 中別 中別 <	野沢菜 人小 人ピー ほ人い人 参 松 東 ン は 人 い 人 参 松 東 マ んん参 が 東 東 コリー 参	大干なしごグ生玉き玉も胡ね玉干に切生き胡大生胡干根しめめぼり姜ねゃねや瓜ぎねしん干姜ゃ瓜根姜瓜しずは、はっといっと、でいって、「「」」がある。「」は、「」では、「」では、「」では、「」では、「」では、「」では、「」では、「	えのき 生姜 絹さや きお瓜のします おび 切り大 おび けり菜イン おび おおけいぎん はん 自業	こんにゃく 里芋 ごはん さつまいも ごはん こんにゃいも ごはんにゃいも ソフトケーキミックス ごはん ワンタン ごはん こんにゃく しゃがが麺 キミックス ごはん フトケーキミックス ごはん フトケーキミックス	白油白油油油油油油コボボボボボボ	795kca 781kca 811kca 777kca 832kca 757kca 736kca
22 23 24 28 29	火 水 木 金 火 水	(新潟県)	牛乳 秋 乳 びはん 牛 大太 ごは乳 は乳 かけ ナーシャー・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・	きりざいきのこのつペ チーズハムカツ キャベツのすまあえ もずくのすまし汁 鰯の生生姜りソテー 豚汁 ツナ入り卵焼き 大のもとじゃがいもの参 がんもとじインのサラダ (焼肉、錦糸卵) (ケンタカカレー リカンスープ いかのカレー いかのあえ 里いものまいものまが いもっここもサラダ	鶏肉 油	牛乳 チャップ キャップ 牛乳 牛乳 中乳 中乳 中乳 中乳 中乳 中乳 中乳	野沢菜 人参 本菜 人の かん ない 人の かん かい 人を ない 大参 ない 大参 ない 本本 ない はない 人の 大小 青 大 かい カー・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・	大 T な し ご グ 生 玉 も 胡 ね も は し ら う ン ぎ べ ぎ し の で き れ や 瓜 ぎ れ し ん 干 姜 や 瓜 は き 椎 に 大 べ 、 は も し ん 十 ま や 瓜 は も し ん 十 ま も し ん に 大 、 べ は も し し し し し し し し し し し し し	大生き胡た切白太た白パね玉たねり白姜べの大小の大柿のショックかがまるごがまるこははずいまるこははずいまるはないはずいまるはないはずいますはないはないます <t< td=""><td>こんにゃく 里芋 ごはん さつまいも ごはん こんにゃいも ごはんにゃいも ソフトケーキミックス ごはん ワンタン ごはん こんにゃく しゃがが麺 キミックス ごはん フトケーキミックス ごはん フトケーキミックス</td><td>自 iiiiiiiiiiiiiiiiiiiiiiiiiiiiiiiiiiii</td><td>781kca 811kca 777kca 832kca 757kca</td></t<>	こんにゃく 里芋 ごはん さつまいも ごはん こんにゃいも ごはんにゃいも ソフトケーキミックス ごはん ワンタン ごはん こんにゃく しゃがが麺 キミックス ごはん フトケーキミックス ごはん フトケーキミックス	自 iiiiiiiiiiiiiiiiiiiiiiiiiiiiiiiiiiii	781kca 811kca 777kca 832kca 757kca

^{*}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。

^{*}マヨネーズは、卵を含まないものを使用しています。(今月は8日のみ、卵を含むマヨネーズを使用しています。)

10 R

食育尼尔贝

令和7年10月 南砺市立城端中学校

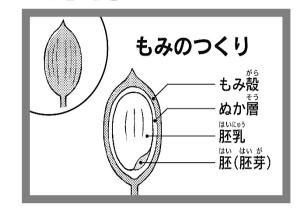
秋らしくなってきました。新米がとれ、野菜、果物、魚など、多くの食べ物が旬を迎える季節です。「旬」とは、その食べ物がたくさんとれる上に、一年のうちで最もおいしく、栄養価も高くなる時期のことです。いろいろな食材が一年中手に入る時代ではありますが、季節ならではのおいしさを味わい、収穫の秋を感じたいですね。



新米を食べよう!

米は世界三大穀物のひとつで、高温多湿の東南アジア地域で多く栽培されています。日本も 米を主食としていますが、国土のほとんどが山と丘で、河川も短く急流な地形であることや、 冬の寒さと雪の多い気候は、稲作に不向きなのだそうです。そのため、先人は田んぼの整備や、 品種改良などで工夫を凝らし、今日の稲作文化が受け継がれてきました。

今年の稲作も、去年に引き続き酷暑の影響が大きく、また水不足による田んぼの地割れも発生しました。異常気象に対応してくださった農家さんや、収穫に感謝し、いただきましょう。



🖢 白米として、胚乳部分を食べています

炭水化物(糖質) 55.7g

ごはんの主成分です。脳や体の エネルギー源になります。 じゃがいも3個分に相当。



たんぱく質 3.8g

血や筋肉、臓器など体を作る もとになります。

牛乳コップ約 1/2 杯分に相当。

すごいぞ! ごはん1杯分(約 150g)の栄養



(252kcal)

カルシウム 5mg

骨や歯の主成分になります。 さんま約 1/6 尾に相当。



ビタミン B₁ 0.03mg

疲労回復の働きがあります。 キャベツの葉っぱ 1~2 枚分に相当。



亜鉛 0.9 mg

細胞の形成や味覚に 関わります。ブロッコリー 1/2 個分に相当。



ごはんは腹持ちがよく、 便秘改善に役立ちます。



油や砂糖を使わないので、ヘルシーな主食です。 淡白な味わいは、いろいろな料理との相性も抜群!



食育の日〜新潟県· 10月20日 (月)

新潟県は、全国5位の面積があり、 富山県側から上越・中越・下越に分かれており、各地に異なった文化が残っています。全国有数の米所として知られています。

郷土料理「きりざい」

魚沼地方の郷土料理です。「きり」は切ること、「ざい」は野菜を表す、野菜を細かく刻んで和える料理です。肉や魚が貴重だった頃に、大切なたんぱく源である納豆を、野菜で量を増やし、大事に食べていました。

新潟県の名産品

村上市は鮭の遡上する三面川が流れ、「鮭のまち」として知られています。また、新潟県はきのこの生産量が全国第2位です。今回は新潟の家庭料理「のっぺ」でいただきます。

なんと自然給食ものがたり

福野地区の河合さんが作る、「バターナッツかぼちゃ」を納品していただく予定です。ナッツのような甘さと、ねっとりした食感が特徴です。また、皮が柔らかく、切りやすいかぼちゃです。



「里芋のごまみそあえ」レシピ

【材料(4人分)】

里芋 120g 小松菜 40g 人参 20g

小さじ 1/2

れんこん40g砂糖小さじ1みそ小さじ1

黒すりごま 小さじ1

酒

【作り方】

- 120g ① 里芋の皮をむき、食べやすい大きさ 40g に切る。人参とれんこんはいちょう 20g 切りし、れんこんは酢水に浸けてお 40g く。小松菜は2cm程度に切る。
 - ② 野菜に火を通し、粗熱をとったら冷蔵庫で保管する。
 - ③ 調味料を混ぜ合わせて、②と混ぜ合わせたら完成。

南砺市の特産品である里芋のレシピです。 給食ではサラダ、ハンバーグなどでも提供予定です。