

11月

学校給食献立表

令和8年11月  
南砺市立城端中学校

☆斜体の食品は、南砺市内産の予定です。

| 日  | 曜 | 献立名                                              | 赤<br>(主に体をつくるものになる)                                                       |                 | 緑<br>(主に体の調子を整えるものになる)   |                                                 | 黄<br>(主にエネルギーのもとになる)              |                   | エネルギー<br>(kcal) |
|----|---|--------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------|-----------------|--------------------------|-------------------------------------------------|-----------------------------------|-------------------|-----------------|
|    |   |                                                  | 1群                                                                        | 2群              | 3群                       | 4群                                              | 5群                                | 6群                | 基準値(中学生)        |
|    |   |                                                  | 魚・肉・卵<br>豆・豆製品                                                            | 牛乳・乳製品<br>小魚・海藻 | 色のこい野菜<br>(緑黄色野菜)        | その他の野菜・きのこ・果物                                   | 穀類・いも・砂糖                          | 油脂類・種実類           | 830             |
| 2  | 月 | もずく丼 牛乳<br>白菜ときゅうりのピリ辛あえ さつまいものみそ汁               | 豚肉<br>木綿豆腐<br>みそ                                                          | 牛乳<br>もずく       | にんじん<br>小松菜              | たまねぎ しょうが コーン<br>白菜 きゅうり しめじ ねぎ                 | 米<br>砂糖<br>さつまいも                  | 油<br>ごま油          | 737             |
| 4  | 水 | ごはん 牛乳 あじの塩麹焼き<br>茎わかめのきんぴら おでん                  | あじ<br>ベーコン<br>厚揚げ ちくわ                                                     | 牛乳<br>茎わかめ      | にんじん                     | しょうが ごぼう コーン<br>大根                              | 米<br>砂糖<br>じゃがいも                  | 油<br>ごま           | 736             |
| 5  | 木 | ごはん 牛乳 台湾風卵焼き れんこんと豆のごまだれあえ<br>ビーフンスープ ヨーグルト     | 卵<br>大豆<br>豚肉                                                             | 牛乳<br>ヨーグルト     | にんじん<br>ブロッコリー<br>チンゲンサイ | 切干大根 ねぎ れんこん<br>キャベツ たまねぎ しいたけ                  | 米<br>砂糖<br>ピーフン                   | ごま油<br>ごま         | 783             |
| 6  | 金 | フィッシュバーガー 牛乳 (タラのフライ)<br>(タルタルサラダ) カレースープ        | タラ<br>鶏肉                                                                  | 牛乳              | にんじん                     | キャベツ きゅうり 大根 なす<br>たまねぎ                         | パン<br>小麦粉 パン粉<br>じゃがいも            | 油<br>ノンエッグマヨネーズ   | 775             |
| 9  | 月 | ごはん 牛乳 豚肉と春雨のキムチ炒め<br>コーンあえ 厚揚げの中華煮              | 豚肉 赤みそ<br>厚揚げ<br>うずら卵                                                     | 牛乳              | ニラ<br>小松菜<br>にんじん        | にんにく たまねぎ 白菜 りんご<br>しょうが 大根 しいたけ ねぎ<br>もやし コーン  | 米 砂糖<br>春雨<br>じゃがいも               | 油<br>ごま油          | 748             |
| 10 | 火 | ごはん 牛乳 ししゃもの石垣揚げ<br>切干大根のソース炒め たまねぎと油揚げのみそ汁      | 豚肉<br>油揚げ<br>みそ                                                           | 牛乳<br>ししゃも      | にんじん                     | 切干大根 たまねぎ キャベツ<br>ねぎ                            | 米<br>小麦粉<br>じゃがいも                 | 油<br>ごま           | 771             |
| 11 | 水 | チリコンカンライス 牛乳<br>オムレツ わかめサラダ                      | 豚肉<br>大豆 金時豆<br>卵                                                         | 牛乳<br>わかめ       | にんじん<br>トマト<br>ピーマン      | にんにく たまねぎ<br>キャベツ きゅうり                          | 米<br>麦<br>小麦粉                     | 油<br>ごま油          | 774             |
| 12 | 木 | ごはん 牛乳 いわしの生姜煮<br>里芋の利久あえ 油麴入りすき焼き煮              | いわし<br>みそ<br>豚肉 焼き豆腐                                                      | 牛乳              | にんじん<br>小松菜              | しょうが キャベツ 白菜<br>えのきたけ ねぎ                        | 米<br>砂糖 里いち<br>油麴                 | ごま<br>油           | 777             |
| 13 | 金 | コッペパン 牛乳 コーンフレークチキン<br>白菜サラダ 秋野菜のポトフ りんご         | 鶏肉<br>ウインナー                                                               | 牛乳              | にんじん                     | 白菜 きゅうり かぶ<br>たまねぎ ねぎ りんご                       | パン 小麦粉 パン粉<br>コーンフレーク<br>砂糖 さつまいも | 油                 | 770             |
| 16 | 月 | ●○な～んと！おいしい学校給食週間【16日～20日】○●                     | 南砺市の地場産物をふんだんに使用した給食です。南砺市で育った農作物を味わっていただきましょう！                           |                 |                          |                                                 |                                   |                   | 810             |
|    |   | ごはん 牛乳 鶏肉の照り焼き<br>赤かぶ漬け入りパスタサラダ 秋のほっこりみそけんちん汁    | 鶏肉<br>木綿豆腐<br>みそ                                                          | 牛乳              | にんじん                     | しょうが キャベツ きゅうり<br>コーン ねぎ 赤かぶ漬け<br>しいたけ ごぼう れんこん | 米<br>スパゲティ<br>里いち                 | ノンエッグマヨネーズ<br>ごま油 |                 |
| 17 | 火 | ごはん 牛乳 いかと里いもの揚げがらめ<br>小松菜のごましょうゆあえ なんとのもぐみ塩麹鍋   | いか<br>豚肉<br>厚揚げ                                                           | 牛乳              | 小松菜<br>にんじん              | もやし きゅうり 白菜<br>大根 えのきたけ ねぎ                      | 米<br>里いち 砂糖                       | ごま<br>油           | 771             |
| 18 | 水 | カラフル炊き込みごはん 牛乳 さばの酒粕焼き<br>さっぱり昆布あえ ぼかぼかハートのかきたま汁 | 黒大豆 大豆<br>油揚げ さば<br>鶏肉 卵                                                  | 牛乳<br>昆布        | にんじん<br>小松菜              | コーン ごぼう 大根<br>たまねぎ れんこん<br>グリーンピース              | 米<br>さつまいも                        |                   | 819             |
| 19 | 木 | ごはん 牛乳 牛赤丸のちゃんちゃん焼き<br>白菜とかぶのうま煮 柿               | 牛肉<br>みそ<br>油揚げ                                                           | 牛乳              | にんじん<br>チンゲンサイ           | えのきたけ ねぎ キャベツ<br>たまねぎ 白菜 しいたけ<br>かぶ しょうが 柿      | 米<br>砂糖                           | 油                 | 831             |
| 20 | 金 | コッペパン 牛乳 五箇山豆腐のバジルフライ<br>にんじんとりんごのラペ キャベツのミルクスープ | 五箇山豆腐<br>ベーコン                                                             | 牛乳              | バジル<br>にんじん              | 切干大根 りんご 枝豆<br>キャベツ たまねぎ                        | パン 小麦粉<br>パン粉 砂糖<br>じゃがいも         | 油                 | 805             |
| 24 | 火 | ●○城端曳山祭献立○●                                      | 平成28年12月1日に城端曳山祭が「山・鉾・屋台行事」のひとつとしてユネスコ無形文化遺産に登録されたことを記念した献立です。            |                 |                          |                                                 |                                   |                   | 762             |
|    |   | お祝いごはん 牛乳 大車輪焼き<br>曳山にぎわいあえ 紅白ちようちん汁             | 豚肉<br>木綿豆腐<br>鶏肉                                                          | 牛乳              | 小松菜<br>にんじん              | たまねぎ しいたけ れんこん<br>キャベツ コーン 大根 ねぎ<br>赤かぶ漬け       | 米<br>古代米<br>パン粉 もち                |                   |                 |
| 25 | 水 | ●○なんと自然給食ものがたり○●                                 | ★印の食材は、自然栽培（無農薬・無肥料で栽培）や特別栽培（低農薬・低化学肥料で栽培）された農作物です。                       |                 |                          |                                                 |                                   |                   | 764             |
|    |   | 自然栽培米ごはん 牛乳 鶏肉のピザソース焼き<br>スイートポテトサラダ ぼかぼかスープ     | 鶏肉<br>ベーコン                                                                | 牛乳<br>チーズ       | ピーマン<br>★にんじん<br>トマト     | たまねぎ キャベツ きゅうり<br>白菜 ★かぶ コーン<br>★ねぎ しょうが        | ★自然栽培米<br>★紫いち<br>さつまいも           | ノンエッグマヨネーズ        |                 |
| 26 | 木 | ●○報恩講○●                                          | 親鸞聖人の命日である11月28日前後に報恩講が行われます。いとこ煮は報恩講で振る舞われる料理の一つです。                      |                 |                          |                                                 |                                   |                   | 722             |
|    |   | ごはん 牛乳 カレイの竜田揚げ<br>赤かぶとわかめのさっぱりあえ いとこ煮           | カレイ<br>油揚げ<br>小豆 みそ                                                       | 牛乳<br>わかめ       | にんじん                     | 赤かぶ キャベツ コーン<br>大根 ずいぎ                          | 米<br>砂糖<br>里いち                    | 油                 |                 |
| 27 | 金 | ●○呉西6市いちおし献立○●                                   | 富山県の呉西地区でとれた食材をたくさん使用した献立です。呉西地区とは、氷見市、高岡市、射水市、小矢部市、砺波市、南砺市の6つの市からなっています。 |                 |                          |                                                 |                                   |                   | 738             |
|    |   | ゴーセイなビビンバ 牛乳 (焼き肉) (ナムル)<br>ハトムギ入り鶏ごぼうスープ ぶどうゼリー | 豚肉<br>赤みそ<br>鶏肉                                                           | 牛乳              | ほうれん草<br>にんじん<br>小松菜     | 切干大根 ねぎ しょうが<br>にんにく もやし ごぼう<br>たまねぎ えのきたけ ぶどう  | 米<br>砂糖<br>ハトムギ                   | 油<br>ごま<br>ごま油    |                 |

※ 都合により献立内容が変更になる場合があります。

※ 調味料、こんにゃく、加工品・デザートの一部は献立表に記載していません。ただし、エネルギー量はそれらが含まれた数値となっています。