



10月こんだてひょう (中学校)

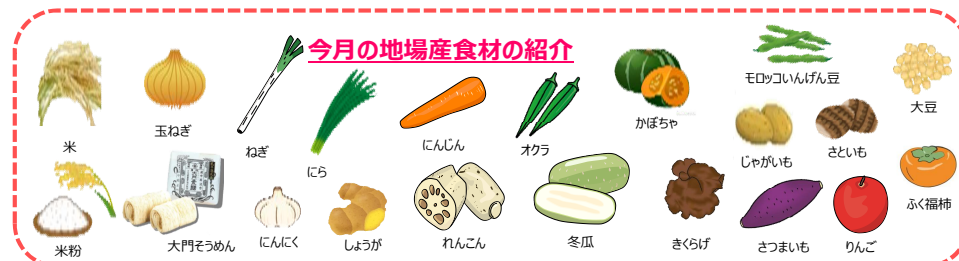


令和5年度

砺波市学校給食センター



日曜	献立名	アレルギー 対応食	食 品 名					
			主に体をつくるものになるもの		主に体の調子を整えるものになるもの		主にエネルギーのもとになるもの	
2月	麦入りごはん 牛乳 シュウマイ アスパラのサラダ ハヤシライス		ぶた肉	牛乳	アスパラガス にんじん トマト	玉ねぎ キャベツ にんにく しめじ	米 麦 シュウマイの皮 さとう じゃがいも	ごま 油
3火	ごはん 牛乳 ワカサギのフリッター ビーフンソー とり肉とさつまいものみそ煮 のりのつくだ煮		ワカサギ ベーコン とり肉 厚揚げ みそ	牛乳 のり	にんじん にら モロコしいんげん豆	キャベツ もやし 玉ねぎ 大根	米 ビーフン さつまいも さとう	油
4水	わかめごはん 牛乳 アジのから揚げ 切干し大根のひたし 大門そうめん汁 りんごヨーグルト		アジ 油揚げ	牛乳 ヨーグルト	小松菜 にんじん	切干し大根 キャベツ 玉ねぎ 干しいいたけ ねぎ りんご	米 でんぶん さとう そうめん	油 ごま
5木	コッペパン 牛乳 照り焼きチキン ひじきサラダ かぼちゃスープ ブルーベリージャム		とり肉 ウインナー	牛乳 ひじき	ブロッコリー にんじん かぼちゃ パセリ	キャベツ コーン 玉ねぎ	コッペパン じゃがいも ブルーベリージャム	コールスードレッシング
6金	ごはん 牛乳 サバのみそ煮 炒り大豆あえ ●八宝菜	○	サバ みそ 炒り大豆粉 ぶた肉 うずら卵	牛乳	小松菜 にんじん	もやし しょうが 玉ねぎ たけのこ 白菜 干しいいたけ ねぎ	米 さとう コーンスターチ	油
9月	スポーツの日							
10火	目の愛護デー献立 ごはん 牛乳 イワシのしょうが煮 ゆかり漬け ごま炊き 黒豆甘納豆		イワシ とり肉 厚揚げ みそ 黒豆	牛乳	にんじん しそ さやいんげん	しょうが きゅうり キャベツ 冬瓜 ごぼう こんにゃく	米 さとう じゃがいも	ごま
11水	トントンの日 ごはん 牛乳 ぶた肉とさつまいものみそからめ ゆばあえ 春雨スープ		ぶた肉 みそ ゆば	牛乳	小松菜 にんじん にら	しょうが もやし 玉ねぎ 白菜 コーン 干しいいたけ	米 でんぶん さつまいも さとう 春雨	油
12木	はちみつパン ●ソフト麺 牛乳 卵焼き 花野菜サラダ ミートソース	○	卵 ぶた肉	牛乳	ブロッコリー にんじん トマト	カリフラワー にんにく しょうが 玉ねぎ しめじ	はちみつパン ソフト麺 さとう コーンスターチ	イタリアンドレッシング 油
13金	ごはん 牛乳 サワらのかば焼きダレ 青菜とわかめのひたし じゃがいものみそ汁		サワラ とうふ みそ わかめ	牛乳	小松菜 にんじん	キャベツ 玉ねぎ ねぎ	米 でんぶん さとう コーンスターチ じゃがいも	油 ごま
16月	ごはん 牛乳 春巻き ごまひたし 冬瓜のそぼろ煮		ぶた肉 とり肉	牛乳	にんじん 小松菜	キャベツ 玉ねぎ しょうが もやし 冬瓜 干しいいたけ こんにゃく ねぎ	米 春巻きの皮 さとう コーンスターチ	油 ごま
17火	ごはん 牛乳 サケの塩焼き 切干し大根のキムチ炒め わかめスープ		サケ ベーコン とり肉 とうふ	牛乳 わかめ	赤パプリカ にら にんじん	にんにく もやし 玉ねぎ 切干し大根 白菜キムチ 白菜	米 コーンスターチ	ごま油
18水	ごはん 牛乳 とりつくねのあんかけ こんぶあえ ●卵とじ	○	とり肉 ぶた肉 卵	牛乳 こんぶ	小松菜 にんじん	白菜 玉ねぎ 干しいいたけ グリーンピース	米 さとう コーンスターチ じゃがいも	
19木	となみつつり献立 米粉パン 牛乳 シシャモフライ 海藻サラダ かぼちゃのポタージュ りんご		シシャモ ベーコン	牛乳 海藻	ブロッコリー にんじん かぼちゃ パセリ	きゅうり 玉ねぎ りんご	米粉パン じゃがいも 米粉	油 中華ドレッシング
20金	ごはん 牛乳 ちくわのいそべ揚げ 合わせ漬け 厚揚げと大豆のみそ煮		ちくわ ぶた肉 厚揚げ 大豆 みそ	牛乳 青のり	にんじん さやいんげん	キャベツ きゅうり 福神漬け 玉ねぎ 大根 こんにゃく	米 天ぷら粉 さとう	油
23月	コッペパン 牛乳 照り焼きハンバーグ れんこんサラダ ミネストローネ いちごジャム		ぶた肉 ベーコン 白いんげん豆	牛乳	にんじん アスパラガス トマト	れんこん きゅうり にんにく 玉ねぎ	コッペパン さとう じゃがいも マカロニ いちごジャム	油 ごまドレッシング
24火	霜降の日献立 ごはん 牛乳 サバのみぞれ煮 ナムル わかめと大根のみそ汁		サバ 油揚げ みそ	牛乳 わかめ	小松菜 にんじん	大根 しょうが もやし 玉ねぎ えのきたけ ねぎ 柿	米 さとう	ごま油 ごま
25水	ごはん 牛乳 アンサンブルエッグ 大学いも 中華スープ ひじきふりかけ		卵 ベーコン ぶた肉	牛乳 チーズ ひじき	にんじん	玉ねぎ もやし たけのこ きくらげ ねぎ	米 じゃがいも さつまいも 大学いものダレ	油 ごま ごま油
26木	麦入りごはん 牛乳 サンマの梅煮 青菜のコーンあえ 麻婆豆腐		サンマ ぶた肉 とうふ	牛乳	小松菜 にんじん にら	梅 キャベツ コーン にんにく しょうが ねぎ たけのこ 干しいいたけ	米 麦 さとう コーンスターチ	ごま油
27金	ごはん 牛乳 みそだれ焼き肉 ゆでブロッコリー コンソメスープ		ぶた肉 みそ ウインナー	牛乳	さやいんげん ブロッコリー にんじん	しょうが にんにく キャベツ 玉ねぎ コーン 干しいいたけ ねぎ	米 さとう じゃがいも	油 マヨネーズ
30月	わかめごはん 牛乳 厚揚げのきのこソース きざみ漬け ぶた汁		厚揚げ ぶた肉 みそ	わかめ 牛乳	にんじん	えのきたけ 干しいいたけ 玉ねぎ きゅうり キャベツ しょうが 大根 白菜 ねぎ	米 さとう コーンスターチ さつまいも	
31火	ごはん 牛乳 とり肉とレバーの甘酢からめ 納豆あえ みそ汁		とり肉 ぶたレバー 納豆 みそ	牛乳 もずく	小松菜 にんじん オクラ	しょうが もやし たくあん漬け 玉ねぎ ねぎ	米 でんぶん さとう じゃがいも	油



今月の地場産食材の紹介

※献立は都合により変更になることがあります。

今月の平均栄養価			
	エネルギー	たんぱく質	カルシウム
基準	830kcal	27~42g	450mg
平均	795kcal	28.9g	386mg

