



# 10月こんだてひょう (小学校)

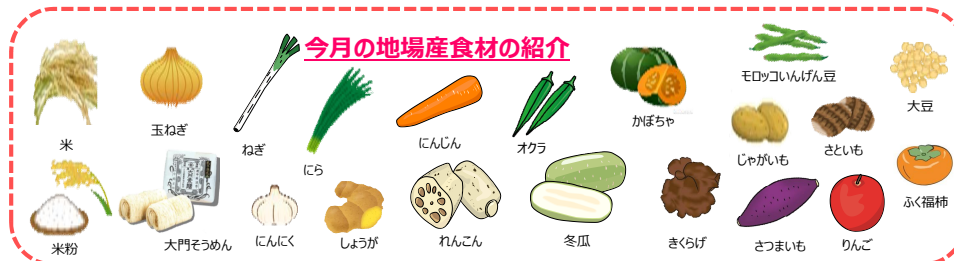


令和5年度

(出町小、北部小、鷹栖小、庄川小)

砺波市学校給食センター

| 日曜  | 献立名                                               | アレルギー対応 | 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<br>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 玉ねぎ キャベツ にんにく しめじ<br>にんじん トマト         | 米 麦 シュウマイの皮 ごま油<br>さとう じゃがいも                  |                                               |
| 3火  | ごはん 牛乳 ワカサギのフリッター ビーフソテー<br>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 牛乳<br>とり肉 厚揚げ<br>みそ  | にんじん にら<br>モロコいんげん豆                          | 米 ビーフン さつまいも 油<br>さとう                         |                                               |
| 4水  | わかめごはん 牛乳 アジのから揚げ<br>切り干し大根のひたし 大門そうめん汁 りんごヨーグルト  |         | アジ 油揚げ 牛乳<br>ヨーグルト             | 小松菜 にんじん<br>切り干し大根 キャベツ 玉ねぎ<br>干しいたけ ねぎ りんご  | 米 でんぶん さとう 油 ごま<br>そうめん                       |                                               |
| 5木  | 米粉パン 牛乳 照り焼きチキン<br>ひじきサラダ かぼちゃスープ                 |         | とり肉 ウインナー 牛乳<br>ひじき            | ブロッコリー にんじん<br>かぼちゃ パセリ                      | 米粉パン じゃがいも コールスロードレッシング                       |                                               |
| 6金  | ごはん 牛乳 サバのみそ煮<br>炒り大豆あえ ●八宝菜                      | ○       | サバ みそ<br>炒り大豆粉 ぶた肉<br>うずら卵     | 小松菜 にんじん<br>もやし しょうが 玉ねぎ たけのこ<br>白菜 干しいたけ ねぎ | 米 さとう コーンスターチ 油                               |                                               |
| 9月  | スポーツの日                                            |         |                                |                                              |                                               |                                               |
| 10火 | ごはん 牛乳 イワシのしょうが煮<br>ゆかり漬け ごま炊き 黒豆甘納豆              |         | イワシ とり肉 牛乳<br>厚揚げ みそ 黒豆        | にんじん しそ<br>さやいんげん                            | しょうが きゅうり キャベツ 冬瓜<br>ごぼう こんにゃく                | 米 さとう じゃがいも ごま                                |
| 11水 | ごはん 牛乳 ぶた肉とさつまいものみそからめ<br>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<br>にら                               | しょうが もやし 玉ねぎ 白菜<br>コーン 干しいたけ                  | 米 でんぶん さつまいも 油<br>さとう 春雨                      |
| 12木 | ●ソフト麺 牛乳 卵焼き<br>花野菜サラダ ミートソース りんご                 | ○       | 卵 ぶた肉 牛乳                       | ブロッコリー にんじん<br>トマト                           | カリフラワー にんにく しょうが<br>玉ねぎ しめじ りんご               | ソフト麺 さとう イタリアンドレッシング<br>コーンスターチ 油             |
| 13金 | ごはん 牛乳 サワラのかば焼きダレ<br>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 牛乳<br>わかめ           | 小松菜 にんじん                                     | キャベツ 玉ねぎ ねぎ                                   | 米 でんぶん さとう 油 ごま<br>コーンスターチ じゃがいも              |
| 16月 | ごはん 牛乳 春巻き<br>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<br>冬瓜 干しいたけ こんにゃく<br>ねぎ     | 米 春巻きの皮 さとう 油 ごま<br>コーンスターチ                   |
| 17火 | ごはん 牛乳 サケの塩焼き<br>切り干し大根のキムチ炒め わかめスープ              |         | サケ ベーコン 牛乳<br>とり肉 とうふ<br>わかめ   | 赤パプリカ にら<br>にんじん                             | にんにく もやし 玉ねぎ<br>切り干し大根 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<br>こんぶあえ ●卵とじ                   | ○       | とり肉 ぶた肉 牛乳<br>卵                | 小松菜 にんじん                                     | 白菜 玉ねぎ 干しいたけ<br>グリンピース                        | 米 さとう コーンスターチ<br>じゃがいも                        |
| 19木 | ごはん 牛乳 シシヤモフライ<br>海藻サラダ かぼちゃのポタージュ ブルーベリージャム      |         | シシヤモ ベーコン 牛乳<br>海藻             | ブロッコリー にんじん<br>かぼちゃ パセリ                      | きゅうり 玉ねぎ                                      | コッパパン パン粉 油<br>じゃがいも 米粉 中華ドレッシング<br>ブルーベリージャム |
| 20金 | ごはん 牛乳 ちくわのいそべ揚げ<br>合わせ漬け 厚揚げと大豆のみそ煮              |         | ちくわ ぶた肉 牛乳<br>厚揚げ 大豆 みそ<br>青のり | にんじん<br>さやいんげん                               | キャベツ きゅうり 福神漬<br>玉ねぎ 大根 こんにゃく                 | 米 天ぷら粉 さとう 油                                  |
| 23月 | コッパパン 牛乳 照り焼きハンバーグ<br>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 牛乳<br>白いんげん豆          | にんじん<br>アスパラガス<br>トマト                        | れんこん きゅうり にんにく<br>玉ねぎ                         | コッパパン さとう 油<br>じゃがいも マカロニ ごまドレッシング<br>いちごジャム  |
| 24火 | ごはん 牛乳 サバのみぞれ煮<br>ナムル わかめと大根のみそ汁                  |         | サバ 油揚げ みそ 牛乳<br>わかめ            | 小松菜 にんじん                                     | 大根 しょうが もやし 玉ねぎ<br>えのきたけ ねぎ                   | 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<br>大学いも 中華スープ ひじきぶかけ             |         | 卵 ベーコン 牛乳<br>ぶた肉<br>チーズ<br>ひじき | にんじん                                         | 玉ねぎ もやし たけのこ<br>きくらげ ねぎ                       | 米 じゃがいも さつまいも 油 ごま ごま油<br>大学いものダレ             |
| 26木 | 麦入りごはん 牛乳 サンマの梅煮<br>青菜のコーンあえ 麻婆豆腐                 |         | サンマ ぶた肉 牛乳<br>とうふ              | 小松菜 にんじん<br>にら                               | 梅 キャベツ コーン にんにく<br>しょうが ねぎ たけのこ<br>干しいたけ      | 米 麦 さとう 油<br>コーンスターチ                          |
| 27金 | ごはん 牛乳 みそだれ焼き肉<br>ゆでブロッコリー コンソメスープ                |         | ぶた肉 みそ 牛乳<br>ウインナー             | さやいんげん<br>ブロッコリー にんじん                        | しょうが にんにく キャベツ<br>玉ねぎ コーン 干しいたけ<br>ねぎ 柿       | 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<br>きざみ漬け ぶた汁                 |         | 厚揚げ ぶた肉<br>みそ                  | わかめ 牛乳<br>にんじん                               | えのきたけ 干しいたけ 玉ねぎ<br>きゅうり キャベツ しょうが 大根<br>白菜 ねぎ | 米 さとう コーンスターチ<br>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<br>納豆あえ みそ汁                  |         | とり肉 ぶたレバー 牛乳<br>納豆 みそ<br>もずく   | 小松菜 にんじん<br>オクラ                              | しょうが もやし たくあん漬<br>玉ねぎ ねぎ                      | 米 でんぶん さとう 油<br>じゃがいも                         |



※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       | 650kcal | 21~33g | 350mg |
| 平均       | 631kcal | 24.0g  | 353mg |

