



10月こんだてひょう (小学校)



令和6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		
1火	ごはん 牛乳 アンサンブルエッグ アスパラのサラダ とり肉とさつまいものみそ煮		卵 ベーコン とり肉 みそ	牛乳 チーズ	アスパラ にんじん さいいんげん	たまねぎ キャベツ だいこん たけのこ こんにゃく	米 さとう でんぶん じゃがいも さつまいも	油 ごま	
2水	ごはん 牛乳 大学芋 ビーフソテー 肉団子スープ わかめふりかけ		ぶた肉 とり肉	牛乳 わかめ 青のり	にんじん にら	キャベツ もやし たまねぎ はくさい 干しいたけ ねぎ	米 さとう さつまいも ビーフン パン粉 でんぶん	油 ごま	
3木	ごはん 牛乳 とりつくねのあんかけ 昆布あえ ●厚揚げの錦とじ	卵	とり肉 厚揚げ 卵	牛乳 こんぶ	小松菜 にんじん	キャベツ しょうが はくさい たまねぎ だいこん こんにゃく グリンピース	米 でんぶん さとう コーンスターチ		
4金	ごはん 牛乳 カレイの竜田揚げ 納豆あえ みそ汁		カレイ 納豆 とうふ	みそ 煮干し粉	牛乳 にんじん オクラ	小松菜 たまねぎ キャベツ ねぎ	米 でんぶん じゃがいも	油	
7月	ごはん 牛乳 ワカサギのフライ きんぴらごぼう 冬瓜のそぼろ煮		ぶた肉 とり肉	牛乳 ワカサギ	にんじん さいいんげん	ごぼう れんこん しょうが たまねぎ だいこん 冬瓜 干しいたけ こんにゃく	米 さとう パン粉 小麦粉 コーンスターチ	油 ごま油	
8火	ごはん 牛乳 ちくわの磯辺揚げ ナムル 大根のみそ汁		ちくわ 油揚げ みそ	牛乳 煮干し粉 青のり	小松菜 にんじん	もやし だいこん たまねぎ えのきたけ ねぎ	米 天ぷら粉 さとう	油 ごま油 ごま	
9水	ごはん 牛乳 イワシの梅煮 きりぼ だいこん 切干し大根のひたし ぶた肉と大豆のカレー煮		イワシ 大豆 ぶた肉 厚揚げ	牛乳	小松菜 にんじん さいいんげん	梅 切干しだいこん キャベツ たまねぎ	米 じゃがいも さとう		
10木	●目の愛護デー献立		ウインナー	牛乳	ブロッコリー かぼちゃ	キャベツ コーン	コッペパン	バター	
	コッペパン 牛乳 かぼちゃグラタン カラフルサラダ		チーズ	牛乳	赤パプリカ	たまねぎ 冬瓜	マカロニ	イタリアンドレッシング	
	ポテトスープ ブルーベリージャム			牛乳	にんじん パセリ	だいこん	小麦粉 じゃがいも ブルーベリージャム		
11金	ごはん 牛乳 春巻き コーンサラダ キムチ鍋		ぶた肉 とり肉 とうふ	牛乳	にんじん にら	たまねぎ キャベツ もやし たけのこ きゅうり コーン はくさい しめじ はくさいキムチ	米 さとう はるさめ 春巻きの皮	油 ごま油	
14月	スポーツの日								
15火	ごはん 牛乳 シシャモのフリッター 炒り大豆あえ 八宝菜		大豆 ぶた肉	牛乳 シシャモ	小松菜 にんじん	もやし しょうが たまねぎ たけのこ はくさい 干しいたけ ねぎ	米 さとう 小麦粉 でんぶん コーンスターチ	油	
16水	トントンの日		卵	牛乳	にんじん	キャベツ きゅうり 福神漬	米	油	
	ごはん 牛乳 オムレツ あづ 合わせ漬け トントンカレー		ぶた肉		トマト	にんにく しょうが たまねぎ	じゃがいも		
17木	黒糖パン 牛乳 ぶた肉のしょうが炒め ゆでブロッコリー ポトフ		ぶた肉 ベーコン	牛乳	にんじん にら ブロッコリー パセリ	しょうが たまねぎ たけのこ キャベツ 冬瓜 コーン だいこん	黒糖パン さとう コーンスターチ じゃがいも	油 マヨネーズ	
18金	ごはん 牛乳 アジのかば焼き あおな 青菜とわかめのひたし みそ汁		アジ とうふ みそ	牛乳 わかめ 煮干し粉	小松菜 にんじん	キャベツ ねぎ たまねぎ だいこん	米 でんぶん さとう コーンスターチ	油	
21月	ごはん 牛乳 厚揚げのごまだれかけ さんしよく たまご 三色ひたし ●卵とじ	卵	厚揚げ ぶた肉 卵	牛乳	小松菜 にんじん	もやし たまねぎ しいたけ グリンピース	米 じゃがいも さとう コーンスターチ	ごま	
22火	ごはん 牛乳 ハンバーグのきのこソース あおな 青菜のおひたし さつま汁 ふく福柿		とり肉 油揚げ みそ	牛乳	トマト 小松菜 にんじん	たまねぎ えのきたけ キャベツ だいこん マッシュルーム 柿 ねぎ	米 パン粉 コーンスターチ さとう さつまいも		
23水	となみたつぷり・霜降の日献立		サケ	牛乳	にんじん	きゅうり キャベツ	米	油	
	ごはん 牛乳 サケの甘酢漬け ゆかりあえ じゃがいものみそ汁		とうふ みそ	牛乳 煮干し粉	しそ	たまねぎ ねぎ	でんぶん さとう じゃがいも		
24木	はちみつパン 牛乳 とり肉とレバーのケチャップからめ コールスローサラダ わかめスープ		とり肉 ぶたレバー	牛乳 わかめ	トマト にんじん	しょうが きゅうり キャベツ たまねぎ はくさい コーン	はちみつパン でんぶん さとう	油 コールスロードレッシング	
25金	ごはん 牛乳 ポークシュウマイ だいず やさい 大豆サラダ 野菜のうま煮		ぶた肉 大豆 とり肉	牛乳 こんぶ	ブロッコリー にんじん さいいんげん	たまねぎ キャベツ きゅうり たけのこ だいこん 干しだいこん 干しいたけ こんにゃく しょうが	米 シュウマイの皮 パン粉 でんぶん さとう さといも	マヨネーズ	
28月	出町小学校・砺波北部小学校・鷹栖小学校・庄川小学校		ウインナー	牛乳	ブロッコリー	キャベツ コーン	コッペパン	中華ドレッシング	
	コッペパン 牛乳 ウインナー		とり肉 大豆	牛乳 ひじき	にんじん トマト	にんにく たまねぎ	じゃがいも マカロニ	油	
	ひじきサラダ ミネストローネ いちごジャム						いちごジャム		
	しょうなんしょうがっこう となみとうふしょうがっこう しょうわしょうがっこう となみなんふしょうがっこう 庄南小学校・砺波東部小学校・庄東小学校・砺波南部小学校		とり肉	牛乳	ブロッコリー	キャベツ コーン	コッペパン	中華ドレッシング	
29火	揚げパン 牛乳		きな粉 大豆	牛乳 ひじき ヨーグルト	にんじん トマト	にんにく たまねぎ	じゃがいも マカロニ	油	
	ひじきサラダ ミネストローネ まるとヨーグルト						さとう		
30水	ごはん 牛乳 サバの塩焼き こまつな 小松菜のコーンあえ きのこ汁		サバ とうふ	牛乳 煮干し粉	小松菜 にんじん	キャベツ コーン たまねぎ だいこん えのきたけ しめじ ねぎ	米 さとう 白玉ふ		
30水	新砺波市誕生20周年記念 にじゅうまるっと となみのわくわく給食								
	いろど 彩りごはん 牛乳 わくわくお祝いコロッケ おおかだ 大門そうめんのゆず香サラダ やさい となみ野菜の筑前煮 青りんごゼリー		ゆば とり肉 厚揚げ	牛乳	広島菜 京菜 大根菜 ほうれんそう 干しにんじん しそ にんじん かぼちゃ	たまねぎ ゆず きゅうり もやし こんにゃく だいこん たけのこ 梅 コーン	米 じゃがいも さとう パン粉 小麦粉 春巻きの皮 さといも そうめん 青りんごゼリー	油 ごま油	
	ごはん 牛乳 イカのから揚げ しば漬けあえ ぶた汁		イカ ぶた肉 みそ	牛乳	にんじん	キャベツ きゅうり しば漬 だいこん はくさい ねぎ	米 でんぶん さつまいも	油	



・献立は都合により変更になることがあります。
・給食で初めて食べた食品でアレルギー症状が出る場合がありますので、食べたことのない食品がある場合は、ご家庭で事前に食べてみることをお勧めします。

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
コッペパン 提供量	624kcal	23.1g	352mg
揚げパン 提供量	621kcal	23.2g	358mg