



# こんだてひょう



令和4年度  
砺波市学校給食センター

(小学校)

※献立は都合により変更になることがあります。

日曜	献立名	食品名			基準量 小学校 中学生	650kcal 21~33g 350mg
		主に体をつくる ものになるもの	主にエネルギーの もとになるもの	主に体の調子を整える ものになるもの		
3月	ごはん 牛乳 シヤモのフリッター ゆかり漬け 肉じゃが りんごヨーグルト	牛乳 シヤモ ぶた肉 アオサ りんごヨーグルト	ごはん 小麦粉 砂糖 油 じゃがいも	キャベツ きゅうり 人参 玉ねぎ こんにゃく モロコしいんげん しそ	691 23.1 460	
4火	ごはん 牛乳 揚げギョウザ 五目煮豆 冬瓜のうま煮	牛乳 ぶた肉 大豆 ひじき 厚揚げ	ごはん 油 ギョウザの皮 砂糖	キャベツ ごぼう れんこん 人参 こんにゃく 玉ねぎ 冬瓜 さやいんげん	666 23.8 387	
5水	ごはん 牛乳 サケのごまだれがけ コーンあえ かきたま汁	牛乳 サケ 豆腐 卵	ごはん ごま コーンスターチ 砂糖	小松菜 キャベツ 人参 コーン 玉ねぎ ねぎ	593 25.4 372	
6木	コッパン 牛乳 かぼちゃのグラタン スパゲッティソテー コンソメスープ いちごジャム	牛乳 ベーコン とり肉 チーズ	コッパン マカロニ 油 カットスパゲッティ いちごジャム	かぼちゃ にんにく 人参 玉ねぎ エリンギ グリンピース 冬瓜 コーン ねぎ	646 22.1 359	
7金	ごはん 牛乳 サバのみりん焼き 切り干し大根のおひたし 秋味みそシチュー	牛乳 サバ ぶた肉 みそ	ごはん 砂糖 ごま さつまいも 米粉	切り干し大根 小松菜 もやし 人参 玉ねぎ 白菜 しめじ パセリ粉	671 23.9 370	寒露の日献立
10月	スポーツの日					
11火	ごはん 牛乳 とうふハンバーグのきのこソース 青じそドレッシングサラダ かぼちゃのそぼろ煮	牛乳 豆腐 とり肉	ごはん 砂糖 コーンスターチ 青じそドレッシング	えのきだけ 玉ねぎ ブロッコリー キャベツ 人参 コーン 生姜 かぼちゃ こんにゃく グリンピース	645 21.3 357	目の要護デー献立
12水	ごはん 牛乳 ちくわの石垣揚げ 納豆和え ちゃんこ鍋	牛乳 ちくわ 納豆 木綿豆腐 エビ、魚肉すり身	ごはん 天ぷら粉 ごま 油 砂糖	小松菜 もやし 人参 オクラ たくあん漬 玉ねぎ 白菜 しめじ ねぎ	626 24.3 400	
13木	コッパン 牛乳 ワカサギのフライ グリーンサラダ ポークビーンズ ミルククリーム	牛乳 ワカサギ ぶた肉 大豆	コッパン 油 中華ドレッシング じゃがいも ミルククリーム	ブロッコリー アスパラガス きゅうり キャベツ にんにく 玉ねぎ 人参 マッシュルーム トマト	673 23.9 364	
14金	ごはん 牛乳 アジの甘みそかけ 昆布あえ ワンタンスープ きなここっ豆	牛乳 アジ みそ 昆布 ぶた肉 きなこ 大豆	ごはん 砂糖 コーンスターチ ワンタンの皮	生姜 小松菜 もやし 人参 玉ねぎ 白菜 干し椎茸 ねぎ	579 27.6 326	
17月	ごはん 牛乳 ホッケの一夜干し ヤーコン入りきんぴら 厚揚げの錦とじ	牛乳 ホッケ 厚揚げ 卵	ごはん ごま油 ごま じゃがいも 砂糖 ヤーコン	れんこん ごぼう 人参 こんにゃく 玉ねぎ 干し椎茸 さやいんげん	630 27.6 439	
18火	ごはん 牛乳 豚キムチ炒め ゆでブロッコリー もずく汁	牛乳 ぶた肉 みそ もずく	ごはん 油 ごま油 コーンスターチ じゃがいも マヨネーズ	にんにく 玉ねぎ たけのこ もやし 人参 白菜キムチ ブロッコリー えのきだけ ねぎ	609 25.0 281	トントンの日献立
19水	ごはん 牛乳 イワシのかりかり揚げ 梅ひたし 麻婆豆腐 ピーチシャーベット	牛乳 イワシ ぶた肉 木綿豆腐	ごはん 油 米粉 砂糖 ごま油 コーンスターチ	小松菜 もやし 人参 梅ひしお にんにく 生姜 ねぎ たけのこ 干し椎茸 ピーチシャーベット	662 25.7 423	
20木	コッパン 牛乳 となみのじゃがいもコロッケ れんこんサラダ ミネストローネスープ ベビーチーズ ふく福柿	牛乳 ぶた肉 ベーコン 大豆 ベビーチーズ	コッパン 油 パン粉 じゃがいも ごまドレッシング マカロニ	れんこん きゅうり 人参 ブロッコリー にんにく キャベツ 玉ねぎ トマト ふく福柿	712 24.0 502	となみたっぷり献立
21金	ごはん 牛乳 鶏肉の照り焼き しば漬けあえ さつま汁	牛乳 とり肉 油揚げ みそ	ごはん さつまいも	人参 キャベツ きゅうり しば漬け ごぼう 大根 干し椎茸 ねぎ	624 27.9 317	霜降の日献立
24月	ごはん 牛乳 豚肉とレバーのみそからめ わかめ入りおひたし すまし汁	牛乳 ぶた肉 ぶたレバー みそ 豆腐 わかめ	ごはん 油 でんぷん 砂糖 ごま	生姜 小松菜 キャベツ 人参 玉ねぎ 大根 ねぎ	607 24.3 329	
25火	ごはん 牛乳 サクラマスのカレー揚げ 刻み漬け 冬瓜の塩麴煮	牛乳 サクラマス ぶた肉	ごはん 油 でんぷん 米粉 砂糖 じゃがいも	きゅうり キャベツ 人参 生姜 玉ねぎ 冬瓜 こんにゃく さやいんげん	652 24.3 285	
26水	ごはん 牛乳 サンマの甘露煮 さつまいもと豆のサラダ 中華スープ	牛乳 サンマ ベーコン ひよこ豆	ごはん さつまいも マヨネーズ ごま油	ブロッコリー 人参 玉ねぎ 白菜 もやし ねぎ	687 25.6 408	
27木	コッパン 牛乳 オムレツ ナムル クリームチャウダー はちみつマーガリン りんご	牛乳 卵 とり肉	コッパン 砂糖 ごま油 ごま 油 じゃがいも 米粉 はちみつマーガリン	小松菜 もやし 人参 玉ねぎ 白菜 しめじ コーンペースト りんご	639 22.9 385	
28金	ごはん 牛乳 サバの塩焼き にんじんしりしり 豚汁	牛乳 サバ ぶた肉 マグロフレーク 油揚げ みそ	ごはん ごま油 さつまいも	人参 コーン 大根 ねぎ	691 30.4 305	
31月	ごはん 牛乳 ポテトカップグラタン 蕎麦わかめサラダ ハヤシライス	牛乳 チーズ ぶた肉 蕎麦わかめ	ごはん じゃがいも コルスロードレッシング 油	ほうれん草 玉ねぎ キャベツ 人参 ブロッコリー にんにく しめじ トマト	640 18.7 295	



## 今月の地場産食材の紹介

