



10月こんだてひょう (小学校)



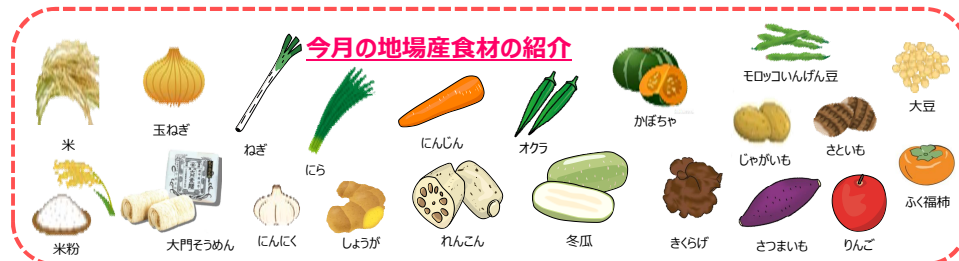
令和5年度

(庄南小、東部小、南部小、庄東小)

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 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	ごま 油
3火	ごはん 牛乳 ワカサギのフリッター ビーフソテー 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	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 干しいたけ ねぎ りんご	米 でんぶん さとう	油 ごま そうめん
5木	米粉パン 牛乳 照り焼きチキン ひじきサラダ かぼちゃスープ		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	米粉パン じゃがいも	コーンスロートレッシング
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 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 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	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 干しいたけ	米 でんぶん さつまいも	油 さとう 春雨
12木	●ソフト麺 牛乳 卵焼き 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 トマト	カリフラワー にんにく しょうが 玉ねぎ しめじ りんご	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 サワラのかば焼きダレ 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	牛乳 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 コーンスターチ じゃがいも
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 干しいたけ こんにゃく ねぎ	米 春巻きの皮 さとう	油 ごま コーンスターチ
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 干しいたけ グリンピース	米 さとう コーンスターチ	油 じゃがいも
19木	ごはん 牛乳 シシヤモフライ 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 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	コッパパン パン粉 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	揚げパン 牛乳 れんこんサラダ ミネストローネ プリン		きなこ 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	コッパパン さとう じゃがいも マカロニ	油 ごまドレッシング プリン
24火	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	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	油 ごま ごま油 大学いものダレ
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 干しいたけ	米 麦 さとう	ごま油 コーンスターチ
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 干しいたけ 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 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	油 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	油 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	23.8g	354mg

