

11月 こんだてひょう



令和4年度
砺波市学校給食センター

(中学校)

※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	830kcal 27~42g 450mg
		主に体をつくる ものになるもの	主にエネルギーの ものになるもの	主に体の調子を整える ものになるもの		
1 火	ごはん 牛乳 大学芋 春雨サラダ 麻婆豆腐	牛乳 ぶた肉 豆腐	ごはん 油 さつまいも ごま 春雨 砂糖 ごま油 コーンスターチ 大学芋のタレ	人参 もやし きゅうり にんにく 生姜 ねぎ たけのこ 干し椎茸	エネルギー たんぱく質 カルシウム	904 28.2 392
2 水	ごはん 牛乳 エビと大豆のチリソース ゆでブロッコリー 中華スープ	牛乳 エビ 大豆 ぶた肉 豆腐	ごはん 油 でんぷん 砂糖 マヨネーズ ヤーコン ごま油	にんにく 生姜 玉ねぎ 人参 白菜 コーン 干し椎茸 ねぎ ブロッコリー	エネルギー たんぱく質 カルシウム	821 31.6 356
3 木	文化の日					
4 金	ごはん 牛乳 サンマのマーメイド煮 カレーきんぴら みそ汁	牛乳 サンマ ぶた肉 油揚げ みそ	ごはん マーメイド ごま油 砂糖 ごま じゃがいも	人参 れんこん こんにゃく さやいんげん 玉ねぎ しめじ ねぎ	エネルギー たんぱく質 カルシウム	806 30.0 461
7 月	ごはん 牛乳 イワシの生姜煮 昆布漬け 冬瓜のそぼろ煮 カスタードプリン	牛乳 イワシ 昆布 とり肉	ごはん 砂糖 コーンスターチ カスタードプリン	生姜 小松菜 白菜 人参 玉ねぎ 冬瓜 干し椎茸 こんにゃく グリンピース	エネルギー たんぱく質 カルシウム	796 27.7 516
8 火	ごはん 牛乳 ハンバーグのケチャップソース 切干大根の洋風炒め すり身汁	牛乳 とり肉 ベーコン ひじき イワシ	ごはん 砂糖 コーンスターチ 油 里芋	切干大根 もやし ピーマン 人参 大根 白菜 ねぎ トマト	エネルギー たんぱく質 カルシウム	821 30.0 353
9 水	ごはん 牛乳 フーヨーハイ 刻み漬け じゃが豚キムチ	牛乳 卵 ぶた肉 木綿豆腐 カニ	ごはん 砂糖 じゃがいも	たくあん漬け キャベツ 人参 きゅうり 玉ねぎ 白菜キムチ ねぎ たけのこ 椎茸	エネルギー たんぱく質 カルシウム	708 24.8 333
10 木	丸パン 牛乳 かぼちゃコロケ ナムル クリームチャウダー スライスチーズ レインボーレッドキウイフルーツ	牛乳 ぶた肉 スライスチーズ	丸パン 油 パン粉 砂糖 ごま ごま油 米粉 バター	かぼちゃ 小松菜 もやし 人参 玉ねぎ 白菜 コーン パセリ粉 レインボーレッドキウイフルーツ	エネルギー たんぱく質 カルシウム	780 25.8 518
11 金	ごはん 牛乳 サバの竜田揚げ 大豆サラダ ポトフ	牛乳 サバ 大豆 ウインナー	ごはん 油 砂糖 でんぷん ごまドレッシング じゃがいも リボンマカニ	生姜 ブロッコリー キャベツ 人参 玉ねぎ しめじ かぶ	エネルギー たんぱく質 カルシウム	920 31.9 326
14 月	ごはん 牛乳 卵のベーコン巻き 海藻サラダ カレー	牛乳 卵 ベーコン わかめ 荳わかめ 赤かえでのり ぶた肉	ごはん 和風ドレッシング 油 じゃがいも	きゅうり キャベツ 人参 にんにく 玉ねぎ トマト りんご	エネルギー たんぱく質 カルシウム	886 27.1 320
15 火	ごはん 牛乳 ちくわの磯部揚げ 荳わかめのサラダ 呉汁	牛乳 ちくわ 青のり粉 荳わかめ 豆腐 おから粉 みそ	ごはん 油 てんぷら粉 砂糖 ごま油 ごま 里芋	きゅうり 大根 人参 白菜 ねぎ	エネルギー たんぱく質 カルシウム	708 23.6 353
16 水	ホット中華麺 牛乳 肉団子 ごまあえ 豚骨野菜ラーメン クロワッサン	牛乳 ぶた肉 みそ とり肉	ホット中華麺 ごま油 砂糖 ごま 油	もやし ブロッコリー きゅうり にんにく 生姜 人参 玉ねぎ キャベツ たけのこ コーン 生きくらげ ねぎ	エネルギー たんぱく質 カルシウム	828 32.5 316
17 木	コッパパン 牛乳 キピナゴのかりかりフライ スパゲッティソテー コンソメスープ いちごジャム	牛乳 キピナゴ ベーコン 豆腐	コッパパン 油 米粉 スパゲッティ いちごジャム	にんにく 人参 玉ねぎ エリンギ 白菜 玉ねぎ コーン ねぎ	エネルギー たんぱく質 カルシウム	743 24.8 417
18 金	ごはん 牛乳 プリの照り焼き かぶのゆかり漬け 里芋の塩麹煮 まるとヨーグルト	牛乳 プリ とり肉 大豆 油揚げ まるとヨーグルト	ごはん 里芋	かぶ 小松菜 キャベツ 人参 玉ねぎ 干し椎茸 こんにゃく さやいんげん しそ	エネルギー たんぱく質 カルシウム	715 27.3 485
21 月	ごはん 牛乳 サケの昆布巻き ごまひたし みそおでん	牛乳 昆布 サケ 厚揚げ さつま揚げ みそ	ごはん 砂糖 里芋 ごま	小松菜 もやし 人参 大根 こんにゃく	エネルギー たんぱく質 カルシウム	700 22.5 396
22 火	ごはん 牛乳 サンマのおろし煮 ひじきサラダ 白菜鍋	牛乳 サンマ ひじき ぶた肉 焼き豆腐	ごはん 中華ドレッシング 砂糖	大根 ブロッコリー 人参 キャベツ 白菜 しめじ 玉ねぎ ねぎ	エネルギー たんぱく質 カルシウム	771 29.6 379
23 水	勤労感謝の日					
24 木	コッパパン 牛乳 春巻き スイートポテトサラダ かきたまスープ ブルーベリージャム	牛乳 ぶた肉 白いんげん豆 豆腐 卵 わかめ	コッパパン 油 春巻きの皮 さつまいも じゃがいも マヨネーズ コーンスターチ ブルーベリージャム	ブロッコリー 人参 白菜 コーン ねぎ キャベツ	エネルギー たんぱく質 カルシウム	822 24.8 354
25 金	麦ごはん 鶏肉とレバーの大和あえ しば漬けあえ 大門そうめん汁	牛乳 とり肉 豚レバー 油揚げ	麦 ごはん 油 でんぷん 砂糖 大門そうめん	生姜 キャベツ きゅうり 人参 しば漬け 玉ねぎ 干し椎茸 ねぎ	エネルギー たんぱく質 カルシウム	758 31.7 321
28 月	わかめごはん 牛乳 ゴーセイなメンチカツ こんにゃくサラダ 具だくさん汁 6市ミックスゼリー	牛乳 わかめ ぶた肉 油揚げ 牛肉	ごはん 油 パン粉 青じそドレッシング 6市ミックスゼリー	人参 こんにゃく コーン キャベツ きゅうり 大根 ごぼう 玉ねぎ 干し椎茸 ねぎ	エネルギー たんぱく質 カルシウム	759 25.8 342
29 火	ごはん 牛乳 サバのみそオイル焼き かぶの甘酢あえ 豚肉と大豆のうま煮	牛乳 サバ みそ ぶた肉 厚揚げ 大豆	ごはん 砂糖 じゃがいも	かぶ キャベツ 人参 玉ねぎ 干し椎茸 さやいんげん	エネルギー たんぱく質 カルシウム	829 33.2 346
30 水	ごはん 牛乳 アジフライ ジャーマンポテト みそ汁	牛乳 アジ ベーコン 豆腐 わかめ みそ	油 パン粉 じゃがいも	にんにく 玉ねぎ パセリ粉 人参 白菜 ねぎ	エネルギー たんぱく質 カルシウム	831 27.4 310

