



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

(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 中学校 | 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 | エネキ たんぱ カルシ | 701 22.9 354 |
| 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 | エネキ たんぱ カルシ | 640 25.7 325 |
| 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 | エネキ たんぱ カルシ | 632 24.8 409 |
| 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 | エネキ たんぱ カルシ | 641 23.2 462 |
| 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 | エネキ たんぱ カルシ | 637 24.1 321 |
| 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 | エネキ たんぱ カルシ | 555 20.6 308 |
| 10木 | 丸パン 牛乳 かぼちゃコロッケ ナムル クリームチャウダー スライスチーズ | 牛乳 ぶた肉 スライスチーズ | コッパン 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 | エネキ たんぱ カルシ | 638 22.2 465 |
| 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 | エネキ たんぱ カルシ | 720 26.0 303 |
| 14月 | ごはん 牛乳 卵のベーコン巻き 海藻サラダ カレー レインボーレッドキウイフルーツ | 牛乳 卵 ベーコン わかめ 荳わかめ 赤かえでり 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 レインボーレッドキウイフルーツ | エネキ たんぱ カルシ | 715 22.8 312 |
| 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 | エネキ たんぱ カルシ | 575 20.1 325 |
| 16水 | ホット中華麺 牛乳 肉団子 ごまあえ 豚肩野菜ラーメン | 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 | エネキ たんぱ カルシ | 573 25.8 296 |
| 17木 | コッパン 牛乳 キピナゴのカリカリフライ 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 | エネキ たんぱ カルシ | 595 19.9 351 |
| 18金 | ごはん 牛乳 フリの照り焼き かぶのゆかり漬け 里芋の塩麹煮 まるとヨーグルト | 牛乳 フリ 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 | エネキ たんぱ カルシ | 568 23.0 455 |
| 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 | エネキ たんぱ カルシ | 553 18.8 360 |
| 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 | エネキ たんぱ カルシ | 606 24.1 343 |
| 23水 | 勤労感謝の日 | | | | | |
| 24木 | コッパン 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 | エネキ たんぱ カルシ | 686 21.5 328 |
| 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 | エネキ たんぱ カルシ | 613 26.2 300 |
| 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 | エネキ たんぱ カルシ | 602 20.8 315 |
| 29火 | ごはん 牛乳 サバのみそオイル焼き かぶの白酢あえ 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 | エネキ たんぱ カルシ | 655 27.5 318 |
| 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 | エネキ たんぱ カルシ | 651 22.6 291 |

