



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	人参 たんぱく質 カルシウム	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	人参 たんぱく質 カルシウム	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	人参 たんぱく質 カルシウム	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	人参 たんぱく質 カルシウム	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	人参 たんぱく質 カルシウム	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	人参 たんぱく質 カルシウム	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	人参 たんぱく質 カルシウム	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	人参 たんぱく質 カルシウム	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	人参 たんぱく質 カルシウム	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	人参 たんぱく質 カルシウム	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	人参 たんぱく質 カルシウム	573 25.8 296
17木	コッパパン 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	人参 たんぱく質 カルシウム	595 19.9 351
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	人参 たんぱく質 カルシウム	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	人参 たんぱく質 カルシウム	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	人参 たんぱく質 カルシウム	606 24.1 343
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	人参 たんぱく質 カルシウム	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	人参 たんぱく質 カルシウム	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	人参 たんぱく質 カルシウム	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	人参 たんぱく質 カルシウム	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	人参 たんぱく質 カルシウム	651 22.6 291

