



11月こんだてひょう (中学校)



令和5年度
砺波市学校給食センター

日 曜	献立名	アレルギー対応食	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のになるもの	
1 水	和食の日献立		イワシ ぶた肉	牛乳	にんじん	大根 すだち ごぼう れんこん	米 さとう 里いも	ごま油 ごま
	ごはん 牛乳 イワシのすだちおろし煮 きんぴらごぼう おでん		厚揚げ さつま揚げ	こんぶ 煮干し粉	さやいんげん	こんにゃく		
2 木	米粉パン 牛乳 地場産じゃがいもコロケ グリーンサラダ ぶた肉のトマト煮込み		ぶた肉	牛乳	ブロッコリー 小松菜 にんじん トマト さやいんげん	玉ねぎ きゅうり にんにく キャベツ 大根 マッシュルーム	米粉パン じゃがいも パン粉 さとう	油 コールスロドレッシング
3 金	文化の日							
6 月	ごはん 牛乳 春巻き コーンサラダ キムチ鍋 りんご		ぶた肉 焼き豆腐	牛乳	にんじん ブロッコリー	キャベツ 玉ねぎ コーン 白菜 干しいたけ こんにゃく 白菜キムチ ねぎ りんご	米 春雨 春巻きの皮	油 中華ドレッシング
7 火	ごはん 牛乳 サワラのごまみそかけ おひたし のっぺい汁		サワラ みそ 煮干し粉 とり肉	牛乳 煮干し粉	小松菜 にんじん	もやし 大根 玉ねぎ ねぎ	米 でんぶん さとう コーンスターチ 里いも	油 ごま
8 水	立冬の日献立		ベーコン ぶた肉 大豆	牛乳 ワカサギ ひじき	ピーマン にんじん さやいんげん	切干し大根 もやし 玉ねぎ 冬瓜 こんにゃく	米 じゃがいも	油
	ごはん 牛乳 ワカサギのフリッター 切干し大根の洋風炒め 冬瓜の塩こうじ煮							
9 木	減量黒糖パン ●ホット中華麺 牛乳 照り焼きチキン わかめあえ ラーメンスープ	○	とり肉 ぶた肉	牛乳 わかめ	小松菜 にんじん	キャベツ にんにく しょうが 玉ねぎ もやし たけのこ コーン きくらげ ねぎ	黒糖パン 中華麺 さとう	ごま 油
10 金	ごはん 牛乳 ベーコン巻き卵焼き 刻み漬け カレー レインボーレッドキウイフルーツ		ベーコン 卵 ぶた肉	牛乳	にんじん トマト	キャベツ きゅうり たくあん にんにく 玉ねぎ りんご レインボーレッドキウイフルーツ	米 じゃがいも	油
13 月	ごはん 牛乳 サバのみそホイル焼き 三色ひたし ●卵とじ	○	サバ みそ 卵 ぶた肉	牛乳	小松菜 にんじん さやいんげん	もやし 玉ねぎ しいたけ	米 さとう じゃがいも	
14 火	ごはん 牛乳 スタミナ炒め ゆでブロッコリー みそ汁		ぶた肉 油揚げ みそ	牛乳 煮干し粉	にんじん ピーマン ブロッコリー	しょうが にんにく キャベツ エリンギ 玉ねぎ 大根 ねぎ	米 里いも	油 マヨネーズ
15 水	ごはん 牛乳 イカのから揚げ しば漬けあえ 麻婆豆腐		イカ ぶた肉 もめん豆腐 とうふ	牛乳	にんじん	キャベツ きゅうり しば漬け にんにく しょうが ねぎ たけのこ 干しいたけ ねぎ	米 でんぶん コーンスターチ	油 ごま油
16 木	アップルパン 牛乳 ポテトカップグラタン 大豆サラダ チャウダー		大豆 とり肉	牛乳 チーズ	ほうれん草 ブロッコリー にんじん パセリ	玉ねぎ キャベツ 白菜 コーン しめじ	アップルパン じゃがいも 米粉	ごまドレッシング バター
17 金	学校給食と納みの日		サケ みそ 油揚げ	牛乳 煮干し粉	小松菜 にんじん	ゆず かぶ キャベツ 梅 大根 白菜 ねぎ	米 さとう コーンスターチ さつまいも	
20 月	ごはん 牛乳 ホッケのみりん焼き 炒り大豆あえ 大根のそぼろ煮		ホッケ 大豆 ぶた肉	牛乳	小松菜 にんじん さやいんげん	キャベツ しょうが 玉ねぎ 大根 こんにゃく	米 さとう コーンスターチ	
21 火	ごはん 牛乳 サンマのしょうが煮 さつまいもと大豆のあめがらめ 肉だんごと春雨のスープ		サンマ 大豆 とり肉	牛乳	にんじん	しょうが もやし 玉ねぎ コーン ねぎ	米 さとう さつまいも でんぶん 春雨	油
22 水	小雪の日献立		卵 カニかまぼこ ぶた肉 焼き豆腐	牛乳 煮干し粉	にんじん 小松菜	白菜 玉ねぎ しいたけ ねぎ もやし	米 さとう コーンスターチ	ごま
	ごはん 牛乳 オムレツのカニあかけ ごまひたし 白菜鍋							
23 木	勤労感謝の日							
24 金	ゴーセイの日献立		ぶた肉 牛肉 かまぼこ 油揚げ	牛乳 煮干し粉	にんじん しそ	キャベツ 玉ねぎ 枝豆 コーン 大根 干しいたけ ねぎ りんご なし	米 ハトムギ パン粉 うどん	油 青じそドレッシング
27 月	ごはん 牛乳 ぶた肉とレバーのみそからめ かぶと青菜の香りあえ けんちん汁		ぶた肉 ぶたレバー みそ とうふ	牛乳 煮干し粉	小松菜 にんじん 青菜	しょうが かぶ 大根 ごぼう 干しいたけ ねぎ	米 でんぶん さとう 里いも	油 ごま油
28 火	ごはん 牛乳 キビナゴのかりかり揚げ 海藻サラダ ●厚揚げの錦とじ	○	厚揚げ 卵	牛乳 キビナゴ 海藻	にんじん さやいんげん	きゅうり キャベツ 玉ねぎ	米 じゃがいも さとう	油 和風ドレッシング
29 水	ごはん 牛乳 サバの塩焼き 青菜のひたし さつま汁		サバ とり肉 油揚げ みそ	牛乳 煮干し粉	小松菜 にんじん	キャベツ 大根 しめじ ねぎ	米 さとう さつまいも	
30 木	コッパパン 牛乳 チキンナゲット スパゲッティソテー ポトフ チョコビーンズクリーム		とり肉 ベーコン ウインナー	牛乳	にんじん パセリ	にんにく 玉ねぎ エリンギ グリーンピース キャベツ かぶ コーン	コッパパン スパゲッティ じゃがいも	油 チョコビーンズクリーム

今月の地場産食材の紹介

レインボーレッドキウイフルーツ

大豆

6市ミックスゼリー

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	830kcal	27~42g	450mg
平均	819kcal	30.0g	392mg

