



11月こんだてひょう (小学校)



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とになるもの
1	水	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		イワシ ぶた肉 厚揚げ さつま揚げ こんぶ 煮干し粉	にんじん さやいんげん	大根 すだち ごぼう れんこん こんにゃく	米 さとう 里いも ごま油 ごま	
2	木	アップルパン 地場産じゃがいもコロッケ 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	アップルパン じゃがいも パン粉 さとう 油 コーンスロドレッシング	
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		ぶた肉 焼きどうふ 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	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	 県西部小学校教育課程研究会のため、給食はありません。 						
9	木	●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	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		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	米 じゃがいも 油	
13	月	ごはん 牛乳 サバのみそオイル焼き 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 ビーマン 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 麻婆どうふ		イカ ぶた肉 もめんどうふ 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	米粉パン 牛乳 ポテトカップグラタン 大豆サラダ チャウダー レインボーレッドキウイフルーツ		大豆 とり肉 チーズ	牛乳	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 レインボーレッドキウイフルーツ	米粉パン じゃがいも 米粉 ごまドレッシング バター
17	金	ごはん 牛乳 サケのゆずみそかけ かぶのかりかり梅あえ 秋野菜の集め汁 りんご		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 りんご	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	ごはん 牛乳 オムレツのカニあんかけ ごまひたし 白菜鍋		卵 カニかまぼこ ぶた肉 焼きどうふ	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
23	木	 勤労感謝の日 						
24	金	ハトムギ入りしそごはん 牛乳 ゴーセイナメンチカツ 枝豆サラダ 氷見うどん汁 6市ミックスゼリー		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 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 油 ごま油 里いも
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	コッペパン 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	コッペパン 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	638kcal	24.5g	354mg

