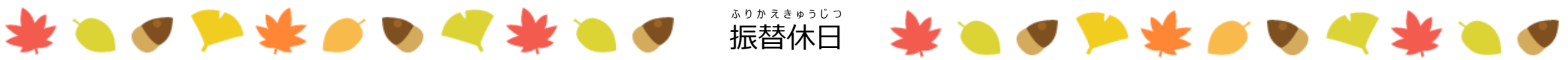




11月こんだてひょう (小学校)



令和6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	
1	金	かに玉丼 牛乳 はるさめ 白菜キムチ鍋		卵 カニ ぶた肉 とうふ	牛乳	にんじん	たけのこ ねぎ しいたけ もやし きゅうり 白菜 たまねぎ しめじ こんにゃく 白菜キムチ	米 さとう コーンスターチ 春雨	ごま油
4	月	<div></div> <div>ふりかえきゅうじつ 振替休日</div>							
5	火	立冬の日献立		シシャモ ベーコン	牛乳	にんじん	れんこん きゅうり たまねぎ	米 パン粉 小麦粉	油
		ごはん 牛乳 シシャモフライ れんこんサラダ 冬瓜のクリームスープ				ブロッコリー	冬瓜 かぶ コーン	じゃがいも 米粉	ごまドレッシング
6	水	ごはん 牛乳 ちくわのカレー揚げ のりあえ 厚揚げと大豆のうま煮		ちくわ とり肉 厚揚げ 大豆	牛乳 のり	小松菜 にんじん さやいんげん	キャベツ たまねぎ	米 天ぷら粉 じゃがいも さとう	油
7	木	●ソフト麺 牛乳 かぼちゃグラタン 青菜のコーンあえ ミートソース	そば	ぶた肉	牛乳 チーズ	かぼちゃ 小松菜 にんじん トマト	キャベツ コーン にんにく たまねぎ	ソフト麺 マカロニ 小麦粉 さとう コーンスターチ	バター 油
8	金	ごはん 牛乳 みそだれ焼き肉 ゆでブロッコリー コンソメスープ		ぶた肉 みそ ウインナー	牛乳	にんじん ブロッコリー	しょうが にんにく キャベツ たまねぎ ねぎ	米 さとう じゃがいも	油 マヨネーズ
11	月	ごはん 牛乳 チーズオムレツ 海藻サラダ ハヤシライス レインボーレッドキウイフルーツ		卵 ぶた肉	牛乳 チーズ 海藻ミックス	にんじん ブロッコリー トマト	キャベツ にんにく たまねぎ レインボーレッドキウイフルーツ	米 じゃがいも	イタリアンドレッシング 油
12	火	ごはん 牛乳 サワラのカレー焼き 白あえ 秋野菜のみそ汁 りんごヨーグルト		サワラ 白あえの素 油揚げ みそ	牛乳 ひじき 煮干し粉 りんごヨーグルト	小松菜 にんじん	こんにゃく 大根 白菜 えのきたけ ねぎ	米 さつまいも	ごま
13	水	ごはん 牛乳 春巻き はりはり漬け 麻婆豆腐		とり肉 ぶた肉 とうふ	牛乳	にんじん 小松菜	たまねぎ キャベツ もやし たけのこ 切干し大根 にんにく しょうが ねぎ 干しいたけ	米 春雨 春巻きの皮 さとう コーンスターチ	油 ごま油
14	木	レーズンパン 牛乳 キビナゴのかりかりフライ ビーンズサラダ わかめスープ		ミックスビーンズ とり肉	牛乳 キビナゴ わかめ	ブロッコリー にんじん	しょうが キャベツ きゅうり たまねぎ 白菜 コーン ねぎ	レーズンパン さとう パン粉	油 マヨネーズ
15	金	小雪の日、和食の日献立		サバ 厚揚げ	牛乳	小松菜 にんじん	かぶ 大根 こんにゃく	米 さとう 里いも	
		ごはん 牛乳 サバのみりん焼き かぶと青菜のゆかりあえ おでん		ちくわ	牛乳 煮干し粉 こんぶ	しそ			
18	月	ごはん 牛乳 とうふハンバーグの和風ソースかけ ポテトサラダ 冬瓜の塩麴煮		とり肉 とうふ ぶた肉 大豆	牛乳	にんじん さやいんげん	たまねぎ きゅうり 大根 冬瓜 こんにゃく	米 パン粉 さとう コーンスターチ じゃがいも	マヨネーズ
19	火	学校給食となみの日		マス みそ	牛乳	小松菜 にんじん	ゆず キャベツ 大根	米 でんぷん さとう	油 ごま
		ごはん 牛乳 マスのゆずみそかけ よごし風ごまあえ のっぺい汁		とり肉	牛乳 煮干し粉		たまねぎ ねぎ	里いも コーンスターチ	ごま油
20	水	ごはん 牛乳 イワシのすだちおろし煮 きんぴらごぼう ちゃんこ鍋		イワシ ちくわ とり肉 とうふ	牛乳 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 たまねぎ 白菜 こんにゃく ねぎ	米 さとう	油
21	木	コッペパン 牛乳 チキンナゲット 花野菜サラダ かぼちゃスープ		とり肉 ベーコン	牛乳	ブロッコリー にんじん かぼちゃ	にんにく キャベツ コーン たまねぎ	コッペパン パン粉 米粉	コールスロードレッシング
22	金	ごはん 牛乳 ぶた肉とさつまいものみそからめ 三色ひたし 春雨スープ		ぶた肉 みそ	牛乳	小松菜 にんじん	しょうが キャベツ たまねぎ 白菜 コーン	米 でんぷん さつまいも さとう 春雨	油
25	月	ごはん 牛乳 サバのみそホイル焼き コーンあえ ●卵とじ	卵	サバ みそ ぶた肉 卵	牛乳	小松菜 にんじん	キャベツ コーン たまねぎ しめじ	米 さとう じゃがいも	
26	火	ごはん 牛乳 揚げギョウザ ナムル 中華風豆腐汁		とり肉 ぶた肉 とうふ	牛乳	小松菜 にんじん	キャベツ にんにく もやし 白菜 干しいたけ たけのこ ねぎ	米 ギョウザの皮 さとう	油 ごま油 ごま
27	水	呉西(ゴーセイ)な日献立		ぶた肉 牛肉	牛乳	しそ 小松菜	キャベツ たまねぎ 枝豆	米 ハトムギ	油
		ハトムギ入りしそごはん 牛乳 ゴーセイなメンチカツ 枝豆サラダ 氷見うどん汁 6市ミックスゼリー		かまぼこ 油揚げ	牛乳 煮干し粉	にんじん	コーン 大根 干しいたけ ねぎ	パン粉 さとう うどん ゼリー	青じそドレッシング
28	木	はちみつパン 牛乳 アジのトマトソース カラフルサラダ ポトフ		アジ ウインナー 大豆	牛乳	トマト にんじん アスパラガス パセリ	たまねぎ きゅうり キャベツ かぶ	はちみつパン さとう コーンスターチ じゃがいも	油
29	金	ごはん 牛乳 とり肉とレバーの大和あえ きざみ漬け 具だくさんみそ汁		とり肉 ぶたレバー 油揚げ みそ	牛乳 煮干し粉	にんじん	しょうが キャベツ きゅうり たくあん漬け 白菜 たまねぎ ねぎ	米 でんぷん さとう	油

今月の地場産食材の紹介



・献立は都合により変更になることがあります。
・給食で初めて食べた食品でアレルギー症状
が出る場合がありますので、食べたことのない食
品がある場合は、ご家庭で事前に食べてみる
ことをお勧めします。

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	631kcal	23.2g	354mg