

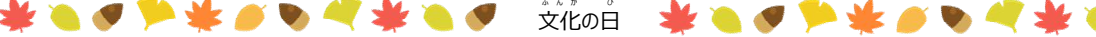
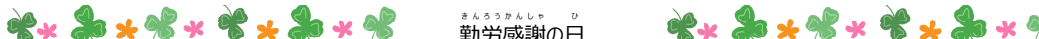


11月こんだてひょう (幼稚園)



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					
		おしゃく ひごんでく 和食の日献立		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	牛乳 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
		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 小松菜 にんじん トマト さやいんげん	ブロッコリー 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 りんご		ぶた肉 焼きどうふ	牛乳 小松菜 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	
		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	ごはん 牛乳 ワカサギのフリッター 切りほだいこん ようふう炒め とうもろこし煮		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
		●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 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 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 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	米粉パン 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	
		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							
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	小雲の日献立		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
		ごはん 牛乳 オムレツのカニあんかけ 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
		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

