



こんだてひょう



令和4年度
砺波市学校給食センター

(中学校)

※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 中学年	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木	コッペパン 牛乳 チーズオムレツ スパゲッティサラダ カレースープ ビーンズクリーム	牛乳 チーズ 卵 ぶた肉	コッペパン スパゲッティ ごまドレッシング じゃがいも 油 ビーンズクリーム	キャベツ ブロッコリー 人参 にんにく 玉ねぎ 白菜 さやいんげん	エネルギー たんぱく質 カルシウム	809 26.6 446
2金	ごはん 牛乳 サケの幽庵焼き 海藻サラダ 肉じゃが りんご	牛乳 サケ ぶた肉 わかめ 茎わかめ 赤かえでのり	ごはん 砂糖 コーンスターチ 和風ドレッシング じゃがいも	ゆず カリフラワー ブロッコリー 人参 玉ねぎ こんにゃく グリンピース りんご	エネルギー たんぱく質 カルシウム	777 33.1 292
5月	ごはん 牛乳 ホタテ貝柱フライ のりあえ 親子煮	牛乳 ホタテ 魚肉すり身 のり佃煮 とり肉 高野豆腐 卵	ごはん 油 パン粉 里芋 砂糖	小松菜 キャベツ 人参 玉ねぎ こんにゃく 生椎茸 さやいんげん	エネルギー たんぱく質 カルシウム	717 28.1 366
6火	ゆかりごはん 牛乳 キャベツの回鍋肉 ゆでブロッコリー キムチ汁 りんごヨーグルト	牛乳 ぶた肉 木綿豆腐 みそ りんごヨーグルト	ごはん ごま油 砂糖 マヨネーズ	しそ 生姜 にんにく キャベツ 人参 たけのこ ブロッコリー 白菜 玉ねぎ ねぎ	エネルギー たんぱく質 カルシウム	843 32.9 445
7水	ごはん 牛乳 アジのごまだれがけ ビーフソテー 粕汁 大雪の日献立	牛乳 アジ ベーコン 油揚げ みそ	ごはん 砂糖 ごま コーンスターチ 油 ビーフン ごま油 里芋	キャベツ もやし 人参 大根 ねぎ	エネルギー たんぱく質 カルシウム	785 32.1 433
8木	減量コッペパン ソフト麺のコーンクリームソース 牛乳 チキンナゲット パンプキンサラダ アプリコットジャム	牛乳 ベーコン とり肉	ソフト麺 バター 小麦粉 油 コーンスロッドレッシング 減量コッペパン アプリコットジャム	人参 玉ねぎ しめじ コーン パセリ かぼちゃ ブロッコリー	エネルギー たんぱく質 カルシウム	973 31.5 345
9金	ごはん 牛乳 焼きシシャモ はりはり漬け 豚肉と大豆のみそ煮	牛乳 シシャモ 厚揚げ ぶた肉 大豆 みそ	ごはん 砂糖 ごま	小松菜 キャベツ 人参 切干大根 玉ねぎ こんにゃく さやいんげん	エネルギー たんぱく質 カルシウム	736 29.5 542
12月	ごはん 牛乳 エビシュウマイ かぶの昆布あえ ハヤシライス	牛乳 エビ 刻み昆布 ぶた肉	ごはん シュウマイの皮 油 じゃがいも	かぶ キャベツ きゅうり にんにく 玉ねぎ 人参 トマト	エネルギー たんぱく質 カルシウム	804 24.1 304
13火	ごはん 牛乳 鶏肉の竜田揚げ ブロッコリーのサラダ みそ汁	牛乳 とり肉 豆腐 みそ わかめ	ごはん 油 でんぷん 砂糖 ごま油	生姜 ブロッコリー キャベツ 人参 白菜 大根 えのきだけ ねぎ	エネルギー たんぱく質 カルシウム	755 29.7 340
14水	ごはん 牛乳 イワシの甘露煮 三色ひたし 麻婆大根	牛乳 イワシ ぶた肉 木綿豆腐	ごはん 砂糖 ごま ごま油 ヤーコン コーンスターチ	小松菜 もやし 人参 にんにく 生姜 干し椎茸 たけのこ 大根 ねぎ	エネルギー たんぱく質 カルシウム	791 31.0 499
15木	コッペパン 牛乳 豚肉とレバーのケチャップからめ 大根サラダ ワンタンスープ レーズンクリーム	牛乳 ぶた肉 ぶたレバー ベーコン	コッペパン 油 でんぷん 砂糖 ごま油 ワンタンの皮 レーズンクリーム	生姜 トマト 大根 人参 アスパラガス 玉ねぎ 白菜 干し椎茸 ねぎ	エネルギー たんぱく質 カルシウム	817 29.5 330
16金	ごはん 牛乳 サワラのゆずみそかけ 納豆あえ 厚揚げの錦とし	牛乳 サワラ 納豆 ゆずみそ 厚揚げ 卵	ごはん 砂糖 コーンスターチ 里芋	小松菜 人参 もやし オクラ たくあん漬け 玉ねぎ こんにゃく 生椎茸 さやいんげん	エネルギー たんぱく質 カルシウム	805 36.0 431
19月	ごはん 牛乳 となみのじゃがいもコロッケ よごし風ごまあえ 豚汁 となみたつぷり献立	牛乳 ぶた肉 みそ 油揚げ	ごはん 油 パン粉 じゃがいも 砂糖 ごま ごま油 さつまいも	玉ねぎ 小松菜 キャベツ 人参 大根 ねぎ	エネルギー たんぱく質 カルシウム	844 25.8 424
20火	ごはん 牛乳 サンマのみそオイル焼き しば漬けあえ すき焼き みかん	牛乳 サンマ みそ ぶた肉 焼き豆腐	ごはん 砂糖	小松菜 もやし 人参 しば漬け 玉ねぎ 白菜 生椎茸 こんにゃく ねぎ みかん	エネルギー たんぱく質 カルシウム	822 33.6 599
21水	わかめごはん 牛乳 サバの塩焼き かぶのゆず香あえ いとこ煮 冬至の日献立	牛乳 わかめ サバ 小豆 油揚げ みそ	ごはん 砂糖 里芋	かぶ キャベツ 人参 ゆず 大根 かぼちゃ こんにゃく	エネルギー たんぱく質 カルシウム	803 34.3 358
22木	丸パン 牛乳 タンドリーチキン カラフルサラダ ミネストローネ マーガリン クリスマスデザート クリスマス献立	牛乳 とり肉 ウイナー 大豆	丸パン フレンチドレッシング 油 さつまいも マカロニ マーガリン クリスマスデザート	赤パプリカ コーン ブロッコリー キャベツ にんにく 人参 玉ねぎ トマト パセリ	エネルギー たんぱく質 カルシウム	909 33.9 387
23金	ごはん 牛乳 サケのコーンマヨネーズ焼き かおり漬け 里芋のそぼろ煮 ひじきふりかけ	牛乳 サケ ぶた肉 ひじき	ごはん マヨネーズ 里芋 砂糖 コーンスターチ	玉ねぎ コーン パセリ 人参 きゅうり キャベツ 青菜 生姜 こんにゃく さやいんげん	エネルギー たんぱく質 カルシウム	881 34.1 322

今月の地場産食材の紹介

