



# こんだてひょう



令和4年度  
砺波市学校給食センター

(小学校)

※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 もとなるもの	主にエネルギーの もとなるもの	主に体の調子を整える もとなるもの		
1 木	コッパン 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 りんご	牛乳 チーズ 卵 ぶた肉	コッパン 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 りんご	エネルギー 708 たんぱく質 22.7 カルシウム 412	
2 金	ごはん 牛乳 サケの幽庵焼き 海藻サラダ 肉じゃが	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	エネルギー 586 たんぱく質 27.0 カルシウム 276	
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 581 たんぱく質 23.6 カルシウム 335	
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 653 たんぱく質 26.6 カルシウム 391	
7 水	ごはん 牛乳 アジのごまだれがけ ビーフソテー 粕汁	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 636 たんぱく質 26.8 カルシウム 386	大雪の日献立
8 木	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	牛乳 ベーコン とり肉	ソフト麺 バター 小麦粉 油 コールスロードレッシング	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 744 たんぱく質 25.6 カルシウム 306	
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 577 たんぱく質 24.3 カルシウム 481	
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 643 たんぱく質 20.4 カルシウム 286	
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 みかん	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 みかん	エネルギー 633 たんぱく質 25.1 カルシウム 335	
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 618 たんぱく質 25.2 カルシウム 441	
15 木	コッパン 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 ふたレバー ベーコン	コッパン 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 679 たんぱく質 24.1 カルシウム 312	
16 金	ごはん 牛乳 サワラのゆずみそかけ 納豆あえ 厚揚げの錦とじ	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 631 たんぱく質 29.2 カルシウム 379	
19 月	ごはん 牛乳 となみのじゃがいもコロケ よこし風ごまあえ 豚汁	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 663 たんぱく質 21.5 カルシウム 379	となみたつぷり献立
20 火	ごはん 牛乳 サンマのみそホイル焼き しば漬けあえ すき焼き	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	エネルギー 618 たんぱく質 27.4 カルシウム 507	
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	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 656 たんぱく質 28.5 カルシウム 328	冬至の日献立
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	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 775 たんぱく質 28.8 カルシウム 359	クリスマス献立

## 今月の地場産食材の紹介

