



こんだてひょう



令和4年度
砺波市学校給食センター

(幼稚園)

※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	708 22.7 412
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 荻わかめ 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	586 27.0 276
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 たんぱく質 カルシウム	581 23.6 335
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 たんぱく質 カルシウム	653 26.6 391
7 水	ごはん 牛乳 アジのごまだれがけ ビーフンソテー 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 たんぱく質 カルシウム	636 26.8 386
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 たんぱく質 カルシウム	744 25.6 306
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 たんぱく質 カルシウム	577 24.3 481
12 月	ごはん 牛乳 エビシウマイ 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	643 20.4 286
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	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	633 25.1 335
14 水	ごはん 牛乳 イワシの白露煮 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	618 25.2 441
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	679 24.1 312
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 たんぱく質 カルシウム	631 29.2 379
19 月	ごはん 牛乳 となみのじゃがいもクロック よごし風ごまあえ 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 たんぱく質 カルシウム	663 21.5 379
20 火	ごはん 牛乳 サンマのみそホイ乳焼き 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	618 27.4 507
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 たんぱく質 カルシウム	656 28.5 328
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 ウィンナー 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	775 28.8 359
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	616 23.9 225

今月の地場産食材の紹介

