



12月こんだてひょう (中学校)



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					
			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 金	ごはん 牛乳 ほうれん草のグラタン ドレッシングサラダ ハヤシライス		ベーコン ぶた肉	牛乳 チーズ	ほうれん草 ブロッコリー にんじん トマト	キャベツ コーン にんにく 玉ねぎ	米 マカロニ 小麦粉 じゃがいも	油 パター イタリアンドレッシング
4 月	ごはん 牛乳 イワシの梅煮 三色ひたし 大根のそぼろ煮 りんご		イワシ ぶた肉	牛乳	小松菜 にんじん	梅 もやし しょうが 玉ねぎ 大根 こんにゃく グリンピース りんご	米 さとう コーンスターチ	ごま
5 火	ごはん 牛乳 フィレオチキン ポテトサラダ みそ汁		とり肉 油揚げ みそ	牛乳 煮干し粉	にんじん	きゅうり コーン 白菜 玉ねぎ ねぎ	米 小麦粉 じゃがいも	油 マヨネーズ
6 水	ごはん 牛乳 厚揚げのごまだれかけ もやしとわかめの甘酢あえ 芋煮 しそカツオふりかけ		厚揚げ ぶた肉 カツオ イワシ	牛乳 わかめ のり	にんじん ブロッコリー さやいんげん しそ	もやし しょうが 大根 ごぼう こんにゃく	米 さとう コーンスターチ 里いも	ごま
7 木	大雪の日献立		ぶた肉 大豆	牛乳	にんじん かぼちゃ	玉ねぎ きゅうり れんこん	米粉パン	油
	米粉パン 牛乳 コロッケ 大豆と枝豆のサラダ かぼちゃスープ		とり肉			枝豆 マッシュルーム	じゃがいも 小麦粉 パン粉 さとう	ごまドレッシング
8 金	ごはん 牛乳 ブリカツ 切干し大根の中華炒め ●かきたま汁	○	ブリ ぶた肉 とうふ 卵	牛乳	にんじん	にんにく キャベツ 切干し大根 玉ねぎ 干しいたけ ねぎ	米 パン粉 小麦粉 コーンスターチ	油 ごま油
11 月	ごはん 牛乳 ホイコーロー ゆでブロッコリー 中華スープ		ぶた肉 みそ とり肉	牛乳	にんじん ブロッコリー	しょうが にんにく キャベツ もやし 白菜 玉ねぎ コーン しいたけ ねぎ	米 さとう	ごま油 マヨネーズ
12 火	ごはん 牛乳 サンマのみぞれ煮 かぶの即席漬け ぶた肉と大豆のうま煮		サンマ ぶた肉 厚揚げ 大豆	牛乳	にんじん さやいんげん	大根 かぶ きゅうり キャベツ しょうが 玉ねぎ	米 さとう じゃがいも	
13 水	ごはん 牛乳 地場産ギョウザ 春雨サラダ キムチスープ		ぶた肉 とうふ	牛乳	にら にんじん	キャベツ ねぎ もやし きゅうり 白菜 玉ねぎ 白菜キムチ	米 ギョウザの皮 春雨 さとう	油 ごま油
14 木	●ソフト麺 減量アップルパン 牛乳 チーズオムレツ コーンあえ ミートソース	○	卵 ぶた肉	牛乳 チーズ	にんじん 小松菜 ほうれん草 トマト	キャベツ コーン にんにく しょうが 玉ねぎ	ソフト麺 アップルパン さとう コーンスターチ	油
15 金	となみつつぶり献立		サバ 油揚げ	牛乳	にんじん	しょうが きゅうり キャベツ	米 でんぶん	油
	ごはん 牛乳 サバの竜田揚げ 合わせ漬け さつまいものみそ汁		みそ	煮干し粉		福神漬け 大根 ねぎ	コーンスターチ さつまいも	
18 月	ごはん 牛乳 とり肉とレバーの甘酢からめ ナムル すまし汁		とり肉 ぶたレバー とうふ	牛乳 煮干し粉 わかめ	小松菜 ほうれん草 にんじん	しょうが もやし 玉ねぎ 大根 ねぎ	米 でんぶん コーンスターチ さとう	油 ごま油
19 火	ごはん 牛乳 アジフライ ブロッコリーのサラダ マーボー大根		アジ ぶた肉 もめんどうふ	牛乳	ブロッコリー にんじん	きゅうり キャベツ にんにく しょうが 干しいたけ 大根 ねぎ	米 パン粉 小麦粉 コーンスターチ	油 中華ドレッシング ごま油
20 水	冬至の日献立		サワラ みそ	牛乳	にんじん しそ	ゆず かぶ キャベツ 大根	米 でんぶん	油
	ごはん 牛乳 サワラのゆずみそかけ かぶのゆかりあえ いとこ煮		あずき 油揚げ	煮干し粉	かぼちゃ	こんにゃく	コーンスターチ さとう 里いも	
21 木	クリスマス献立		とり肉 ぶた肉	牛乳	トマト にんじん パセリ	玉ねぎ もやし キャベツ 白菜 コーン	キャロットパン パン粉 さとう コーンスターチ 米粉 クリスマスデザート	油
	キャロットパン 牛乳 ハンバーグのケチャップソース 野菜ソテー コーンポターージュ クリスマスデザート							
22 金	ごはん 牛乳 サケとブロッコリーのほくほく焼き 五色あえ コンソメスープ		サケ とり肉	牛乳 チーズ こんぶ	ブロッコリー 小松菜 にんじん ほうれん草	キャベツ 白菜 玉ねぎ コーン ねぎ	米 じゃがいも さとう	マヨネーズ ごま

今月の地場産食材の紹介



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	830kcal	27~42g	450mg
平均	807kcal	28.8g	395mg