



12月こんだてひょう (小学校)



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 バター 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	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		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 ごま 里いも	
7	木		大雪の日献立	ぶた肉 大豆 とり肉	牛乳	にんじん かぼちゃ 玉ねぎ きゅうり れんこん 枝豆 マッシュルーム	キャロットパン じゃがいも 小麦粉 パン粉 さとう	油 ごまドレッシング	
		キャロットパン 牛乳 コロッケ 大豆と枝豆のサラダ かぼちゃスープ							
8	金	○	ごはん 牛乳 プリカツ きりぼ だいこん ちゅうかいだ じる 切干し大根の中華炒め ●かきたま汁	プリ 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 牛乳 チーズオムレツ コーンあえ ミートソース りんご	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 りんご	ソフト麺 さとう コーンスターチ	油
15	金		とんかつの日献立	サバ 油揚げ みそ	牛乳 煮干し粉	にんじん しょうが きゅうり キャベツ 福神漬け 大根 ねぎ	米 でんぶん コーンスターチ さつまいも	油	
		ごはん 牛乳 サバの竜田揚げ あ づ 合 合わせ漬け さつまいものみそ汁							
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 あずき 油揚げ	牛乳 煮干し粉	にんじん しそ かぼちゃ	ゆず かぶ キャベツ 大根 こんにゃく	米 でんぶん コーンスターチ さとう 里いも	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							
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	米粉パン 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
		米粉パン 牛乳 ハンバーグのケチャップソース 野菜ソテー コーンポタージュ クリスマスデザート							

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	650kcal	21～33g	350mg
平均	620kcal	23.6g	360mg