



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 中学校	830kcal 27~42g 450mg
		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		
10火	ごはん 牛乳 揚げギョウザ 韓国風あえもの みそ汁	牛乳 ぶた肉 油揚げ みそ	ごはん 油 ギョウザの皮 砂糖 ごま じゃがいも	小松菜 人参 キャベツ ねぎ にんにく 大根	エネルギー たんぱく質 カルシウム	788 24.2 386
11水	ごはん 牛乳 サバのみそオイル焼き さつまいものサラダ 春雨スープ	牛乳 サバ みそ 白いんげん豆 ベーコン	ごはん さつまいも マヨネーズ 春雨	きゅうり カリフラワー 人参 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	874 27.4 306
12木	コッペパン 牛乳 ラザニア グリーンサラダ クリームチャウダー ブラック&ホワイト	牛乳 ぶた肉 チーズ とり肉	コッペパン ラザニア生地 イタリンドレッシング じゃがいも 米粉 パター ブラック&ホワイト	キャベツ ブロッコリー きゅうり 人参 玉ねぎ しめじ パセリ粉	エネルギー たんぱく質 カルシウム	736 23.7 395
13金	ごはん 牛乳 アジの竜田揚げ かりかり梅あえ 根菜のそぼろ煮	牛乳 アジ ぶた肉	ごはん 油 でんぶん 里芋 砂糖 コーンスターチ	生姜 小松菜 もやし 人参 かりかり梅 玉ねぎ 大根 こんにゃく グリーンピース	エネルギー たんぱく質 カルシウム	770 29.1 370
16月	ごはん 牛乳 厚揚げのごまだれがけ 昆布漬け 野菜のうま煮	牛乳 厚揚げ 昆布 ぶた肉 玉さつま揚げ	ごはん 砂糖 ごま コーンスターチ 里芋	ほうれん草 小松菜 もやし 人参 大根 たけのこ 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	773 28.1 541
17火	ごはん 牛乳 ちくわの磯辺揚げ れんこんと茎わかめのきんぴら みそ汁	牛乳 ちくわ 青のり粉 ぶた肉 茎わかめ 豆腐 みそ	ごはん 油 天ぷら粉 砂糖 ごま	れんこん 人参 こんにゃく さやいんげん 玉ねぎ えのきだけ 白菜 ねぎ	エネルギー たんぱく質 カルシウム	732 25.3 341
18水	ごはん 牛乳 ニシンのゆずしょうゆ煮 里芋の田楽風 集め汁 味付けのり	牛乳 ニシン 油揚げ みそ 味付けのり	ごはん 里芋 砂糖	ゆず こんにゃく さやいんげん 大根 人参 白菜 玉ねぎ ずいき ねぎ	エネルギー たんぱく質 カルシウム	845 29.1 442
19木	コッペパン 牛乳 チリコンカン ゆでブロッコリー ポトフ	牛乳 ぶた肉 とり肉 ガリンバツ - レッドキドニー マローファットピース	コッペパン 油 砂糖 コーンスターチ マヨネーズ リボンマカロニ じゃがいも	玉ねぎ にんにく トマト ブロッコリー 人参 しめじ かぶ	エネルギー たんぱく質 カルシウム	778 28.2 331
20金	ひじきごはん 牛乳 ワカサギのフリッター 切干大根のおひたし 卵とじ オレンジ	牛乳 ひじき ワカサギ ぶた肉 卵	油 ごはん 砂糖 ごま じゃがいも	ほうれん草 小松菜 キャベツ 人参 切干大根 玉ねぎ 干し椎茸 さやいんげん オレンジ	エネルギー たんぱく質 カルシウム	810 28.9 469

23日～27日は全国学校給食週間です。今年の砺波市のテーマは「給食で本の世界を楽しもう」です。

1日目 浦島太郎						
23月	ごはん 牛乳 カレイの竜田揚げ	牛乳 カレイ わかめ 茎わかめ 赤かえでのり	ごはん 油 でんぶん シエルマカロニ	人参 きゅうり コーン 大根 白菜 もやし 玉ねぎ 干し椎茸 ねぎ	エネルギー たんぱく質 カルシウム	831 32.9
	海藻とマカロニの玉手箱サラダ 竜宮城鍋	エビ 魚肉すり身 木綿豆腐	青じそドレッシング			373
2日目 不思議の国のアリス						
24火	ごはん 牛乳 ハートのハンバーグ 森のサラダ	牛乳 ぶた肉 とり肉 ベーコン	ごはん 砂糖 コーンスターチ フレンチドレッシング	ブロッコリー カリフラワー 赤パプリカ 玉ねぎ 人参 キャベツ かぶ	エネルギー たんぱく質 カルシウム	875 26.1 454
	ダイヤとスペードのスープ リンゴのタルト		リンゴのタルト	マッシュルーム パセリ粉 トマト		
3日目 ぐりとぐら						
25水	コーンピラフ 牛乳 照り焼きチキン	牛乳 とり肉	ごはん パター 砂糖 玉ねぎドレッシング じゃがいも 小麦粉	コーン キャベツ 人参 玉ねぎ さやいんげん きゅうり かぼちゃ パセリ粉	エネルギー たんぱく質 カルシウム	863 33.0 327
	ぐりとぐらサラダ パンプキンポタージュ					
4日目 ごんぎつね						
26木	減量パインパン ホットうどん 牛乳	牛乳 イワシ 豆腐 赤巻きかまぼこ	ホットうどん ごま 減量パインパン	生姜 小松菜 人参 こんにゃく 枝豆 玉ねぎ 干し椎茸 ねぎ	エネルギー たんぱく質 カルシウム	910 37.7 552
	イワシの生姜煮 白あえ ごんぎつねうどん	油揚げ				
5日目 給食番長						
27金	ごはん 牛乳 千草焼き ひじきのサラダ	牛乳 卵 ひじき ぶた肉	ごはん 油 中華ドレッシング じゃがいも	アスパラガス ブロッコリー 人参 キャベツ にんにく 玉ねぎ トマト りんご キウイフルーツ	エネルギー たんぱく質 カルシウム	896 27.4 341
	給食番長のカレー キウイフルーツ			キウイフルーツ		
30月	ごはん 牛乳 豚肉とレバーの大和あえ	牛乳 ぶた肉 ぶたレバー 豆腐	ごはん でんぶん 砂糖 油 ごま油 ごま	生姜 小松菜 もやし 人参 干し椎茸 玉ねぎ コーン ねぎ	エネルギー たんぱく質 カルシウム	755 30.7 345
	ナムル もずくスープ	もずく				
31火	ごはん 牛乳 サケの甘みそかけ	牛乳 サケ みそ うずら卵 厚揚げ	ごはん 砂糖 コーンスターチ じゃがいも	生姜 きゅうり キャベツ 人参 しば漬け 玉ねぎ さやいんげん	エネルギー たんぱく質 カルシウム	799 36.3 394
	しば漬けあえ 厚揚げのカレー煮	ぶた肉				

今月の地場産食材の紹介

