

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のになるもの	
8 水	ごはん 牛乳 スタミナ炒め ゆでブロッコリー 白菜のみそ汁		ぶた肉 みそ	牛乳 煮干し粉	にんじん ブロッコリー	しょうが にんにく キャベツ 白菜 たまねぎ	米 じゃがいも	油 マヨネーズ
9 木	コッペパン 牛乳 アンサンブルエッグ スパゲッティソテー かぶのスープ		卵 ベーコン ウィンナー	牛乳 チーズ	にんじん	たまねぎ にんにく グリンピース キャベツ かぶ 大根	コッペパン じゃがいも さとう スパゲッティ	油
10 金	ごはん 牛乳 アジフライ ゆかりあえ ぶた肉と大豆のカレー煮		アジ ぶた肉 厚揚げ 大豆	牛乳	小松菜 にんじん しそ	キャベツ たまねぎ	米 パン粉 小麦粉 じゃがいも さとう	油
13 月	せいじん ひ 成人の日							
14 火	ごはん 牛乳 ショウロンポー 茎わかめのナムル 八宝菜 みかんゼリー		ぶた肉	牛乳 茎わかめ	小松菜 にんじん	キャベツ たまねぎ たけのこ しいたけ しょうが もやし 白菜	米 春雨 でんぶん さとう ショウロンポーの皮 コーンスターチ みかんゼリー	ごま油 油
15 水	ごはん 牛乳 サバの塩焼き 炒り大豆あえ けんちん汁		サバ 大豆 とうふ	牛乳 煮干し粉	小松菜 にんじん	もやし 大根 しいたけ ねぎ	米 さとう 里いも	ごま油
16 木	●ホット中華麺 牛乳 シシャモのフリッター れんこんサラダ とんこつ野菜ラーメン	そば	ぶた肉 みそ	牛乳 シシャモ アオサ	にんじん	れんこん コーン キャベツ にんにく しょうが たまねぎ もやし たけのこ しいたけ ねぎ	中華麺 小麦粉	油 ごまドレッシング
17 金	となみたつぷり・大寒の日献立	卵	卵	牛乳	小松菜	切干し大根 キャベツ	米	ごま
	ごはん 牛乳 卵焼き 切り干し大根のおひたし すき焼き	ぶた肉 とうふ	ぶた肉 とうふ		にんじん	白菜 たまねぎ こんにゃく ねぎ	さとう	
20日～24日は、学校給食週間の特別献立です。今年の砺波市のテーマは、『食で奏でるとなみの祭り』です。								
20 月	1日目 出町子供歌舞伎曳山		イワシ	牛乳	小松菜	梅 もやし	米 さとう	
	ごはん 牛乳 イワシの梅煮 定式幕あえ おでん	厚揚げ ちくわ	厚揚げ ちくわ	のり 煮干し粉	にんじん	大根 こんにゃく	じゃがいも	
21 火	2日目 チューリップフェア		ぶた肉	牛乳	広島菜 京菜	たまねぎ キャベツ	米 じゃがいも	油
	彩りごはん 牛乳 地場産じゃがいもコロッケ たまねぎドレッシングサラダ となみたつぷりぶた汁	みそ	みそ		大根葉 ほうれん草 ブロッコリー にんじん かぼちゃ	コーン 大根 白菜 ねぎ 梅	パン粉 小麦粉 さつまいも	たまねぎドレッシング
22 水	3日目 厄払い鯉の放流		マス	牛乳	小松菜	かぶ キャベツ	米	油
	ごはん 牛乳 マスの厄払いソース こんぶあえ 七福汁	みそ カツオだし 油揚げ	みそ カツオだし 油揚げ	こんぶ	にんじん	白菜 大根 しいたけ ゆず ねぎ	でんぶん コーンスターチ さとう	
23 木	4日目 獅子舞		とり肉	牛乳	トマト ブロッコリー にんじん	たまねぎ キャベツ 白菜	丸パン パン粉 さとう コーンスターチ マカロニ じゃがいも 米粉	コールスロードレッシング
	獅子バーガー（丸パン・わらじハンバーグのケチャップソース） 牛乳 マカロニサラダ 獅子とりの雪化粧シチュー							
24 金	5日目 となみ夜高まつり・庄川観光祭		ちくわ	牛乳	にんじん	もやし たくあん漬け	米	油
	ごはん 牛乳 ちくわのあんどん揚げ 納豆あえ とっぺの夜明かり汁	納豆 とうふ	納豆 とうふ	煮干し粉	小松菜	たまねぎ ねぎ	天ぷら粉 里いも 小細工麩	
27 月	ごはん 牛乳 とり肉とレバーの甘酢からめ 青菜とコーンのサラダ さつま汁	とり肉 みそ ぶたレバー 油揚げ	とり肉 みそ ぶたレバー 油揚げ	牛乳 煮干し粉	小松菜 にんじん	キャベツ コーン 大根 えのきたけ ねぎ	米 でんぶん さとう さつまいも	油 中華ドレッシング
28 火	ごはん 牛乳 サケのこんぶ巻き きんぴらごぼう ●厚揚げの錦とじ	卵	マス 卵 とり肉 厚揚げ	牛乳 こんぶ	にんじん さやいんげん	かんぴょう ごぼう こんにゃく たまねぎ	米 さとう じゃがいも	ごま油
29 水	ごはん 牛乳 春巻き バンサンスー 麻婆大根		ぶた肉 とうふ とり肉	牛乳 茎わかめ	にんじん	たまねぎ キャベツ もやし たけのこ しいたけ ねぎ にんにく しょうが 大根	米 春巻きの皮 春雨 さとう コーンスターチ	ごま油 油
30 木	コッペパン 牛乳 イカのリングフライ さつまいもサラダ 野菜スープ いちごジャム		イカ とり肉 とうふ	牛乳	にんじん	たまねぎ 白菜 コーン しいたけ ねぎ	コッペパン パン粉 小麦粉 でんぶん さつまいも じゃがいも いちごジャム	マヨネーズ 油
31 金	ごはん 牛乳 チキンナゲット 合わせ漬け ハヤシライス キウイフルーツ		とり肉 ぶた肉	牛乳	小松菜 にんじん トマト	にんにく キャベツ 福神漬け たまねぎ キウイフルーツ	米 コーンスターチ パン粉 じゃがいも	油

今月の地場産食材の紹介

米

にんじん

大根

さつまいも

里いも

大豆

小松菜

にんにく

ねぎ

かぶ

ゆず

キウイフルーツ

・献立は都合により変更になることがあります。

・給食で初めて食べた食品でアレルギー症状が出ることがありますので、食べたことのない食品がある場合は、ご家庭で事前に食べてみることをお勧めします。

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
提供量	623kcal	22.1g	349mg