



# こんだてひょう

(小学校)



令和4年度  
砺波市学校給食センター

※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	637 21.1 352
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	687 23.0 288
12木	コッパン 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 キウイフルーツ	牛乳 ぶた肉 チーズ とり肉	コッパン ラザニア生地 イタリンドレッシング じゃがいも 米粉 バター 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 キウイフルーツ	エネルギー たんぱく質 カルシウム	643 20.8 379
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	601 23.8 338
16月	ごはん 牛乳 厚揚げのごまだれがけ 昆布漬 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	621 24.1 495
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	572 20.8 312
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	662 24.1 397
19木	コッパン 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 ガリンペゾー レッドキドニー マローファットピース	コッパン 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	632 23.4 306
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	624 23.2 401

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。

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 海藻とマカロニの玉手箱サラダ 竜宮城鍋	牛乳 カレイ わかめ 茎わかめ 赤かえでのり エビ 魚肉すり身 木綿豆腐	ごはん 油 でんぶん シエルマカロニ 青じそドレッシング	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	648 26.7 339
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 ダイヤとスペードのスープ リンゴのタルト	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 リンゴのタルト	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 マッシュルーム パセリ粉 トマト	エネルギー たんぱく質 カルシウム	730 23.0 439
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 ぐりぐらサラダ パンプキンポターージュ	牛乳 とり肉	ごはん バター 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	680 27.6 305
4日目 ごんぎつね						
26木	ホットうどん 牛乳 イワシの生姜煮 白あえ ごんぎつねうどん	牛乳 イワシ 豆腐 赤巻きかまぼこ 油揚げ	ホットうどん ごま	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	561 27.3 464
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 給食番長のカレー	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	エネルギー たんぱく質 カルシウム	693 22.7 310
30月	ごはん 牛乳 豚肉とレバーの大和あえ ナムル もずくスープ	牛乳 ぶた肉 ぶたレバー 豆腐 もずく	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	590 24.7 313
31火	ごはん 牛乳 サケの甘みそかけ しば漬けあえ 厚揚げのカレー煮	牛乳 サケ みそ うずら卵 厚揚げ ぶた肉	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	624 29.7 354

## 今月の地場産食材の紹介

