



# こんだてひょう

(幼稚園)



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<br>小学校<br>中学年       | 650kcal<br>21~33g<br>350mg |
|-----|---|--|--|---|-------------------------|----------------------------|
|     |   | 主に体をつくる<br>ものになるもの                         | 主にエネルギーの<br>ものになるもの                                  | 主に体の調子を整える<br>ものになるもの                             |                         |                            |
| 10火 | ごはん 牛乳 揚げギョウザ<br>韓国風あえもの みそ汁                | 牛乳 ぶた肉<br>油揚げ みそ                           | ごはん 油 ギョウザの皮<br>砂糖 ごま じゃがいも                          | 小松菜 人参 キャベツ ねぎ にんにく<br>大根                         | エネルギー<br>たんぱく質<br>カルシウム | 637<br>21.1<br>352         |
| 11水 | ごはん 牛乳 サバのみそオイル焼き<br>さつまいものサラダ 春雨スープ        | 牛乳 サバ みそ<br>白いんげん豆<br>ベーコン                 | ごはん さつまいも<br>マヨネーズ 春雨                                | きゅうり カリフラワー 人参 玉ねぎ 白菜<br>干し椎茸 ねぎ                  | エネルギー<br>たんぱく質<br>カルシウム | 687<br>23.0<br>288         |
| 12木 | コッパン 牛乳 ラザニア グリーンサラダ<br>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<br>とり肉                          | コッパン ラザニア生地<br>イタリアンドレッシング じゃがいも<br>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<br>人参 玉ねぎ しめじ パセリ粉               | エネルギー<br>たんぱく質<br>カルシウム | 643<br>20.8<br>379         |
| 13金 | ごはん 牛乳 アジの竜田揚げ<br>かりかり梅あえ 根菜のそぼろ煮           | 牛乳 アジ<br>ぶた肉                               | ごはん 油 でんぶん 里芋<br>砂糖 コーンスターチ                          | 生姜 小松菜 もやし 人参<br>かりかり梅 玉ねぎ 大根 こんにゃく<br>グリンピース     | エネルギー<br>たんぱく質<br>カルシウム | 601<br>23.8<br>338         |
| 16月 | ごはん 牛乳 厚揚げのごまだれがけ<br>昆布漬 野菜のうま煮             | 牛乳 厚揚げ<br>昆布 ぶた肉<br>玉さつま揚げ                 | ごはん 砂糖 ごま<br>コーンスターチ 里芋                              | ほうれん草 小松菜 もやし 人参<br>大根 たけのこ こんにゃく さやいんげん          | エネルギー<br>たんぱく質<br>カルシウム | 621<br>24.1<br>495         |
| 17火 | ごはん 牛乳 ちくわの磯辺揚げ<br>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<br>ぶた肉 茎わかめ<br>豆腐 みそ           | ごはん 油 天ぷら粉 砂糖<br>ごま                                  | れんこん 人参 こんにゃく さやいんげん<br>玉ねぎ えのきだけ 白菜 ねぎ           | エネルギー<br>たんぱく質<br>カルシウム | 572<br>20.8<br>312         |
| 18水 | ごはん 牛乳 ニシンのゆずしょうゆ煮<br>里芋の田楽風 集め汁 味付けのり      | 牛乳 ニシン 油揚げ<br>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<br>人参 白菜 玉ねぎ ずいき ねぎ            | エネルギー<br>たんぱく質<br>カルシウム | 662<br>24.1<br>397         |
| 19木 | コッパン 牛乳 チリコンカン<br>ゆでブロッコリー ポトフ              | 牛乳 ぶた肉 とり肉<br>ガリンバニソ レッドキドニー<br>マローファットピース | コッパン 油 砂糖<br>コーンスターチ マヨネーズ<br>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<br>人参 しめじ かぶ                  | エネルギー<br>たんぱく質<br>カルシウム | 632<br>23.4<br>306         |
| 20金 | ひじきごはん 牛乳 ワカサギのフリッター<br>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<br>ぶた肉 卵                       | 油 ごはん 砂糖 ごま<br>じゃがいも                                 | ほうれん草 小松菜 キャベツ 人参<br>切干大根 玉ねぎ 干し椎茸<br>さやいんげん オレンジ | エネルギー<br>たんぱく質<br>カルシウム | 624<br>23.2<br>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<br>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<br>茎わかめ 赤かえでのり<br>エビ 魚肉すり身 木綿豆腐 | ごはん 油 でんぶん<br>シエルマカロニ<br>青じそドレッシング      | 人参 きゅうり コーン 大根<br>白菜 もやし 玉ねぎ 干し椎茸 ねぎ                      | エネルギー<br>たんぱく質<br>カルシウム | 648<br>26.7<br>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<br>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<br>ベーコン                         | ごはん 砂糖 コーンスターチ<br>フレンチドレッシング<br>リンゴのタルト | ブロッコリー カリフラワー 赤パプリカ<br>玉ねぎ 人参 キャベツ かぶ<br>マッシュルーム パセリ粉 トマト | エネルギー<br>たんぱく質<br>カルシウム | 730<br>23.0<br>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<br>ぐりとぐらサラダ パンプキンポターージュ      | 牛乳 とり肉                                     | ごはん パター 砂糖<br>玉ねぎドレッシング じゃがいも<br>小麦粉    | コーン キャベツ 人参 玉ねぎ<br>さやいんげん きゅうり かぼちゃ パセリ粉                  | エネルギー<br>たんぱく質<br>カルシウム | 680<br>27.6<br>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<br>白あえ ごんぎつねうどん              | 牛乳 イワシ 豆腐<br>赤巻きかまぼこ<br>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<br>玉ねぎ 干し椎茸 ねぎ                         | エネルギー<br>たんぱく質<br>カルシウム | 561<br>27.3<br>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<br>給食番長のカレー キウイフルーツ        | 牛乳 卵 ひじき<br>ぶた肉                            | ごはん 油<br>中華ドレッシング<br>じゃがいも              | アスパラガス ブロッコリー 人参 キャベツ<br>にんにく 玉ねぎ トマト りんご<br>キウイフルーツ      | エネルギー<br>たんぱく質<br>カルシウム | 693<br>22.7<br>310 |
| 30月   | ごはん 牛乳 豚肉とレバーの大和あえ<br>ナムル もずくスープ               | 牛乳 ぶた肉<br>ぶたレバー 豆腐<br>もずく                  | ごはん でんぶん 砂糖 油<br>ごま油 ごま                 | 生姜 小松菜 もやし 人参<br>干し椎茸 玉ねぎ コーン ねぎ                          | エネルギー<br>たんぱく質<br>カルシウム | 590<br>24.7<br>313 |
| 31火   | ごはん 牛乳 サケの甘みそかけ<br>しば漬けあえ 厚揚げのカレー煮             | 牛乳 サケ みそ<br>うずら卵 厚揚げ<br>ぶた肉                | ごはん 砂糖 コーンスターチ<br>じゃがいも                 | 生姜 きゅうり キャベツ 人参 しば漬け<br>玉ねぎ さやいんげん                        | エネルギー<br>たんぱく質<br>カルシウム | 624<br>29.7<br>354 |

## 今月の地場産食材の紹介

