



こんだてひょう

(中学校)



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 中学校	830kcal 27~42g 450mg
		主に体をつくる ものになるもの	主にエネルギーの ものになるもの	主に体の調子を整える ものになるもの		
1 水	ごはん 牛乳 アジフライ 納豆あえ 豚汁 ひじきふりかけ	牛乳 アジ 納豆 ぶた肉 油揚げ みそ ひじき	ごはん 油 パン粉 里芋 ごま	小松菜 もやし 人参 オクラ たくあん漬け 大根 ねぎ	エネルギー たんぱく質 カルシウム	850 33.5 378
2 木	コッペパン 牛乳 ポテトカップグラタン アスパラサラダ 鶏肉のトマト煮込み はちみつマーガリン	牛乳 チーズ とり肉	コッペパン じゃがいも ごまドレッシング 油 砂糖 はちみつマーガリン	アスパラガス キャベツ 人参 ブロッコリー にんにく 玉ねぎ しめじ トマト パセリ粉	エネルギー たんぱく質 カルシウム	782 25.3 376
3 金	赤米ごはん 牛乳 イワシの甘露煮 コーンあえ すき焼き ミックス節分豆	牛乳 イワシ ぶた肉 焼き豆腐 大豆 えんどう豆	赤米 ごはん 砂糖	小松菜 キャベツ 人参 コーン 玉ねぎ 白菜 生椎茸 こんにゃく ねぎ	エネルギー たんぱく質 カルシウム	797 31.7 548
6 月	ごはん 牛乳 チーズオムレツ 三色ひたし おでん	牛乳 チーズ 卵 厚揚げ 玉さつま揚げ 昆布	ごはん 砂糖 ごま 里芋	小松菜 もやし 人参 大根 こんにゃく	エネルギー たんぱく質 カルシウム	728 26.4 468
7 火	わかめごはん 牛乳 イカのかりん揚げ ビーフンソテー さつま汁	牛乳 わかめ イカ ベーコン とり肉 油揚げ みそ	ごはん 油 でんぶん ビーフン さつまいも	キャベツ もやし 人参 大根 干し椎茸 ねぎ	エネルギー たんぱく質 カルシウム	857 34.2 340
8 水	ごはん 牛乳 サケの幽庵焼き 合わせ漬け ごまキムチ鍋	牛乳 サケ ぶた肉 焼き豆腐 みそ	ごはん 砂糖 コーンスターチ ごま ごま油	ゆず 人参 キャベツ きゅうり 福神漬け 白菜 生椎茸 こんにゃく ねぎ 白菜キムチ	エネルギー たんぱく質 カルシウム	734 34.2 405
9 木	減量コッペパン ソフト麺 牛乳 チキンナゲット 黒豆のサラダ ミートソース ブルーベリージャム	牛乳 とり肉 黒豆 ぶた肉	減量コッペパン ソフト麺 砂糖 マヨネーズ 油 コーンスターチ ブルーベリージャム	キャベツ きゅうり 人参 にんにく 生姜 玉ねぎ しめじ トマト	エネルギー たんぱく質 カルシウム	986 33.4 339
10 金	ごはん 牛乳 シシヤモのフリッター ゆばあえ 里芋のそぼろ煮	牛乳 シシヤモ 沖あみ アオサ 干しゆば ぶた肉	ごはん 油 小麦粉 砂糖 里芋 コーンスターチ	小松菜 キャベツ 人参 生姜 玉ねぎ こんにゃく グリンピース	エネルギー たんぱく質 カルシウム	799 25.3 442
13 月	麦ごはん 牛乳 ホタテ貝柱フライ はりはり漬け ハヤシライス	牛乳 ホタテ ぶた肉	麦 ごはん 油 パン粉 砂糖 ごま じゃがいも	小松菜 キャベツ 人参 切干大根 にんにく 玉ねぎ しめじ トマト	エネルギー たんぱく質 カルシウム	807 25.6 355
14 火	ごはん 牛乳 ポークシュウマイ 海藻サラダ 八宝菜 しらぬひ	牛乳 ぶた肉 わかめ うずら卵	ごはん シュウマイの皮 中華ドレッシング 油 コーンスターチ	人参 キャベツ きゅうり 生姜 玉ねぎ 白菜 たけのこ 干し椎茸 ねぎ しらぬひ	エネルギー たんぱく質 カルシウム	742 24.4 324
15 水	ごはん 牛乳 サバのみそ煮 ごまひたし 厚揚げと大豆のうま煮	牛乳 サバ みそ ぶた肉 厚揚げ 大豆	ごはん 砂糖 ごま 里芋	小松菜 もやし 人参 玉ねぎ しめじ さやいんげん	エネルギー たんぱく質 カルシウム	724 26.4 444
16 木	米粉パン 牛乳 ポテトコロッケ ドレッシングサラダ 肉団子スープ	牛乳 ぶた肉 とり肉	米粉パン 油 じゃがいも パン粉 コールスロドレッシング	玉ねぎ カリフラワー アスパラガス キャベツ 人参 もやし コーン 干し椎茸 ねぎ	エネルギー たんぱく質 カルシウム	799 25.6 322
17 金	ごはん 牛乳 回鍋肉 ゆでブロッコリー 春雨スープ 小魚の佃煮	牛乳 ぶた肉 みそ ベーコン しらす	ごはん 油 砂糖 マヨネーズ 春雨	生姜 にんにく キャベツ もやし 人参 ピーマン ブロッコリー 玉ねぎ 白菜 生椎茸 ねぎ	エネルギー たんぱく質 カルシウム	782 29.3 342
20 月	ごはん 牛乳 卵焼き 切干大根の中華炒め いかと里芋の煮物 味付けのり	牛乳 卵 ベーコン イカ 味付けのり	ごはん ごま油 砂糖 里芋	にんにく 人参 エリンギ キャベツ 切干大根 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	779 29.0 344
21 火	ごはん 牛乳 ちくわのカレー揚げ 梅ひたし 飛鳥汁みそ汁	牛乳 ちくわ とり肉 木綿豆腐 みそ	ごはん 油 てんぷら粉 砂糖	小松菜 もやし 人参 梅ひしお 白菜 ごぼう えのきだけ ねぎ	エネルギー たんぱく質 カルシウム	773 27.1 367
22 水	ごはん 牛乳 サワラのごまだれかけ 刻み漬け 麻婆豆腐	牛乳 サワラ ぶた肉 木綿豆腐	ごはん 砂糖 ごま コーンスターチ ごま油	キャベツ 人参 きゅうり たくあん漬け にんにく 生姜 ねぎ たけのこ 干し椎茸	エネルギー たんぱく質 カルシウム	837 38.6 397
23 木	天皇誕生日					
24 金	ごはん 牛乳 豚肉とレバーのみそからめ 五色あえ いものご汁	牛乳 ぶた肉 ぶたレバー みそ 昆布 油揚げ	ごはん 油 でんぶん 砂糖 ごま 里芋	生姜 小松菜 キャベツ 人参 大根 ねぎ	エネルギー たんぱく質 カルシウム	836 32.1 370
27 月	ごはん 牛乳 キムチ炒め フライドポテト かきたまスープ	牛乳 ぶた肉 豆腐 卵 わかめ	ごはん 油 ごま油 コーンスターチ じゃがいも	にんにく 玉ねぎ たけのこ キャベツ 人参 白菜キムチ さやいんげん もやし 干し椎茸 ねぎ	エネルギー たんぱく質 カルシウム	908 30.4 313
28 火	ごはん 牛乳 サバの塩焼き のりあえ 肉じゃが	牛乳 サバ ぶた肉 のり佃煮	ごはん じゃがいも 砂糖	小松菜 キャベツ 人参 玉ねぎ 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	772 32.5 332



今月の地産食材の紹介



さといも



小松菜



冷凍オクラ



ねぎ



かんじめ
ほうれん草



キャベツ



人参



しいたけ



ゆず



大豆