



# 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 小学校 中学生	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 サンマの甘露煮 ポテトサラダ ビーフスープ	牛乳 サンマ ベーコン	ごはん マヨネーズ じゃがいも ビーフ	人参 きゅうり コーン 玉ねぎ もやし ねぎ	エネルギー たんぱく質 カルシウム	850 26.7 377
2 木	ホット中華麺 クロワッサン 春巻き ナムル みそラーメン きなここっ豆	牛乳 ぶた肉 みそ 大豆 きなこ	ホット中華麺 クロワッサン 油 春巻きの皮 砂糖 ごま油	小松菜 もやし 人参 にんにく 生姜 玉ねぎ キャベツ たけのこ コーン きくらげ ねぎ	エネルギー たんぱく質 カルシウム	830 29.3 337
3 金	ちらし寿司 牛乳 とうふハンバーグの和風あなか 菜花のごまあえ すり身汁 ひしもち <b>ひなまつり献立</b>	牛乳 豆腐 とり肉 イワシ 油揚げ みそ	ごはん 砂糖 コーンスターチ ごま 里芋 ひしもち	菜花 キャベツ 人参 大根 白菜 ねぎ	エネルギー たんぱく質 カルシウム	849 24.9 448
6 月	ごはん 牛乳 肉団子 青菜とわかめのぬた たけのこのうま煮 <b>啓塾の日献立</b>	牛乳 ぶた肉 とり肉 わかめ 白みそ みそ 厚揚げ	ごはん 砂糖	キャベツ 人参 小松菜 玉ねぎ こんにゃく たけのこ しめじ こんごり大根 さやいんげん	エネルギー たんぱく質 カルシウム	738 27.8 466
7 火	ゆかりごはん 牛乳 ブリの照り焼き 和風ドレッシングサラダ Winnerかぼちゃシチュー いはかんゼリー <b>受験応援献立</b>	牛乳 ブリ ウィナー	ごはん 和風ドレッシング じゃがいも バター 小麦粉 いはかんゼリー	しそ 人参 きゅうり キャベツ 黄パプリカ かぼちゃ 玉ねぎ パセリ粉	エネルギー たんぱく質 カルシウム	860 29.2 360
8 水	ごはん 牛乳 イワシフライ ひじきの炒り煮 麩のみそ汁	牛乳 イワシ ちくわ ひじき みそ	ごはん 油 パン粉 ごま油 砂糖 白玉麩	人参 こんにゃく さやいんげん 玉ねぎ キャベツ えのきだけ ねぎ	エネルギー たんぱく質 カルシウム	743 25.1 324
9 木	コッペパン 牛乳 ベーコン巻き卵焼き 花野菜サラダ ミネストローネ レーズンクリーム	牛乳 ベーコン 卵 ぶた肉	コッペパン 砂糖 油 じゃがいも マカロニ レーズンクリーム	カリフラワー ブロッコリー 人参 コーン にんにく 玉ねぎ マッシュルーム トマト	エネルギー たんぱく質 カルシウム	792 26.7 356
10 金	ごはん 牛乳 豚肉と大豆のみそからめ ゆずドレッシングサラダ 大門そうめん汁 卒業お祝いデザート <b>となみたつぶり献立</b>	牛乳 ぶた肉 大豆 みそ 油揚げ	ごはん 油 でんぶん 砂糖 ゆず醤油ドレッシング 大門そうめん 卒業お祝いデザート	生姜 こんにゃく キャベツ 小松菜 人参 玉ねぎ 干し椎茸 ねぎ	エネルギー たんぱく質 カルシウム	914 31.2 446
13 月	チャーハン 牛乳 エビとひよこ豆のチリソース煮 ゆでブロッコリー 中華スープ	牛乳 エビ ひよこ豆 ぶた肉 ベーコン	ごはん 油 でんぶん マヨネーズ ごま油	たけのこ 人参 にんにく 生姜 玉ねぎ ブロッコリー もやし コーン えのきだけ ねぎ	エネルギー たんぱく質 カルシウム	975 29.6 330
14 火	ごはん 牛乳 照り焼きチキン 甘酢あえ カレー はるか <b>卒業お祝い献立</b>	牛乳 とり肉 ぶた肉	ごはん 砂糖 油 じゃがいも	キャベツ 人参 きゅうり にんにく 生姜 玉ねぎ トマト りんご はるか	エネルギー たんぱく質 カルシウム	929 33.4 316
15 水	<b>卒業式</b>					
16 木	はちみつパン 牛乳 サケのクリームソースかけ アスパラサラダ ポトフ	牛乳 サケ ウィナー	はちみつパン バター 米粉 フレンチドレッシング じゃがいも	玉ねぎ しめじ パセリ粉 アスパラガス 人参 きゅうり キャベツ コーン 大根	エネルギー たんぱく質 カルシウム	815 31.6 355
17 金	わかめとりのりのおにぎり 牛乳 焼きそば 刻み漬け トマトと卵のスープ いちごヨーグルト	牛乳 ぶた肉 豆腐 卵 いちごヨーグルト わかめ のり	ごはん 油 中華麺 砂糖 ごま コーンスターチ	もやし 人参 キャベツ ピーマン 小松菜 きゅうり たくあん漬け 切干大根 玉ねぎ トマト パセリ粉	エネルギー たんぱく質 カルシウム	710 29.2 529
20 月	ごはん 牛乳 豚肉とレバーのレモンじょうゆからめ ごぼうサラダ すまし汁 <b>春分の日献立</b>	牛乳 ぶた肉 ぶたレバー 豆腐 わかめ	ごはん 油 でんぶん 砂糖 ごまドレッシング	生姜 レモン ごぼう 人参 キャベツ たけのこ 玉ねぎ ねぎ	エネルギー たんぱく質 カルシウム	807 30.4 342
21 火	<b>春分の日</b>					
22 水	ごはん 牛乳 揚げギョウザ 中華あえ 五目うま煮丼	牛乳 ぶた肉 イカ	ごはん ギョウザの皮 油 中華ドレッシング コーンスターチ	ブロッコリー もやし 人参 きゅうり 玉ねぎ 白菜 干し椎茸 たけのこ 生きくらげ ねぎ	エネルギー たんぱく質 カルシウム	780 25.4 311
23 木	コッペパン 牛乳 アジのトマトソース パインサラダ ペンネスープ ビーンズクリーム	牛乳 アジ ベーコン	コッペパン 油 砂糖 コーンスターチ ペンネ じゃがいも ビーンズクリーム	玉ねぎ トマト アスパラガス キャベツ きゅうり パイン缶 人参 しめじ	エネルギー たんぱく質 カルシウム	786 29.3 399
24 金	ごはん 牛乳 ほくほく焼き カラフルサラダ 卵スープ とりそぼろ	牛乳 サケフレーク チーズ ぶた肉 卵 とり肉	ごはん じゃがいも マヨネーズ 青じそドレッシング	ブロッコリー カリフラワー キャベツ 赤パプリカ コーン 玉ねぎ 人参 白菜 干し椎茸 ねぎ	エネルギー たんぱく質 カルシウム	863 30.0 389



## 今月の地場産食材の紹介



さといも



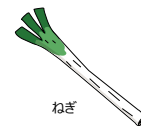
小松菜



こんごり大根



きくらげ



ねぎ



折り菜



人参



キャベツ



大門そうめん



大豆