



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		
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 ビーン	人参 きゅうり コーン 玉ねぎ もやし ねぎ	664 22.1 344	
2 木	ホット中華麺 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 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	577 22.7 313	
3 金	ちらし寿司 牛乳 とうふハンバーグの和風あんかけ 菜花のごまあえ すり身汁 ひしもち ひなまつり献立	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	715 21.4 403	
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 啓蒙の日献立	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	569 22.2 407	
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 いよかんゼリー 受験応援献立	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 いよかんゼリー	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	687 24.4 339	
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	583 20.7 300	
9 木	コッパン 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	663 22.6 333	
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 となみたつぷり献立	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	732 25.7 406	
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	787 24.4 308	
14 火	ごはん 牛乳 照り焼きチキン 甘酢あえ カレー はるか 卒業お祝い献立	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	734 28.1 300	
15 水	ごはん 牛乳 サバのみそオイル焼き 韓国風あえもの 筑前煮	牛乳 サバ みそ とり肉 厚揚げ	ごはん 砂糖 ごま ごま油 里芋	小松菜 もやし 人参 ねぎ にんにく 干し椎茸 こんにゃく れんこん ごぼう さやいんげん	634 27.2 378	
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	600 25.1 320	
17 金	卒業式					
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 春分の日献立	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	630 24.6 316	
21 火	春分の日					
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	606 20.9 290	
23 木	コッパン 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	655 24.4 370	



今月の地場産食材の紹介

