



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 小学校 中学生	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 ピーファン	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	664 22.1 344
2木	ホット中華麺 牛乳 春巻き ナムル みそラーメン きなこココ豆	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	エネルギー たんぱく質 カルシウム	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	エネルギー たんぱく質 カルシウム	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 啓塾の日献立	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	エネルギー たんぱく質 カルシウム	569 22.2 407
7火	ゆかりごはん 牛乳 プリの照り焼き 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 プリ 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	エネルギー たんぱく質 カルシウム	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	エネルギー たんぱく質 カルシウム	583 20.7 300
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	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 となみたつぶり献立	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	エネルギー たんぱく質 カルシウム	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	エネルギー たんぱく質 カルシウム	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	エネルギー たんぱく質 カルシウム	734 28.1 300
15水	ごはん 牛乳 サバのみそホイル焼き 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	エネルギー たんぱく質 カルシウム	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	エネルギー たんぱく質 カルシウム	600 25.1 320
17金	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	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	497 20.4 370
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	エネルギー たんぱく質 カルシウム	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	エネルギー たんぱく質 カルシウム	606 20.9 290
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 ピーンズクリーム	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 ピーンズクリーム	玉ねぎ トマト アスパラガス キャベツ きゅうり バイン缶 人参 しめじ	エネルギー たんぱく質 カルシウム	655 24.4 370
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	604 21.0 272



今月の地場産食材の紹介

