



4月こんだてひょう (中学校)



令和6年度

砺波市学校給食センター

日曜	献立名	アレルギー対応食	食品名					
			主に体をつくるものになるもの		主に体の調子を整えるものになるもの		主にエネルギーのもとになるもの	
4 木	黒糖パン 牛乳 ワカサギのフリッター ビーフンソテー コンソメスープ		ベーコン とり肉 ワカサギ	牛乳	にんじん	キャベツ もやし 玉ねぎ ねぎ	黒糖パン 小麦粉 パン粉 ビーフン じゃがいも	油
5 金	ごはん 牛乳 卵焼き わかめあえ すき焼き		卵 ぶた肉 焼き豆腐	牛乳 わかめ	小松菜 にんじん	キャベツ 玉ねぎ 白菜 しいたけ こんにゃく ねぎ	ごはん さとう	
8 月	ごはん 牛乳 コロッケ 青菜のおひたし コンスープ		とり肉	牛乳	折り菜 小松菜 にんじん	玉ねぎ もやし コーン しめじ	ごはん じゃがいも さとう パン粉 小麦粉	油
9 火	ごはん 牛乳 春巻き 即席漬け 中華風とうふ汁		とり肉 ぶた肉 とうふ	牛乳	にんじん	玉ねぎ キャベツ もやし たけのこ きゅうり しょうが ねぎ	ごはん 春雨 さとう 春巻きの皮	油 ごま油
10 水	ごはん 牛乳 ハンバーグのケチャップソース ポテトサラダ わかめスープ		とり肉	牛乳 わかめ	トマト にんじん	玉ねぎ きゅうり もやし 白菜 ねぎ	ごはん パン粉 さとう コーンスターチ じゃがいも	マヨネーズ
11 木	アップルパン 牛乳 チキンナゲット コールスローサラダ ビーンズチャウダー		とり肉 ベーコン 白いんげん豆	牛乳	ブロッコリー にんじん	きゅうり キャベツ 玉ねぎ	アップルパン じゃがいも 米粉	コールスロードレッシング
12 金	ごはん 牛乳 かぼちゃグラタン ごまあえ カレー		ぶた肉	牛乳 チーズ	かぼちゃ 小松菜 にんじん トマト	キャベツ にんにく しょうが 玉ねぎ りんご	ごはん マカロニ 小麦粉 さとう じゃがいも	バター ごま 油
15 月	ごはん 牛乳 サバのみりん焼き 海藻サラダ 肉じゃが		サバ ぶた肉	牛乳 海藻ミックス	にんじん ブロッコリー	キャベツ 玉ねぎ こんにゃく	ごはん さとう じゃがいも	中華ドレッシング
16 火	入学・進級祝い献立		とりささみ とうふ	牛乳	折り菜 小松菜	キャベツ コーン 玉ねぎ	ごはん さとう	油
	ごはん 牛乳 ささみフライ 青菜のコーンあえ すまし汁 お祝いゼリー		ふ	煮干し粉	にんじん	ねぎ	ごはん さとう ゼリー	
17 水	ごはん 牛乳 イワシの梅煮 切干し大根の中華炒め ぶた汁		ぶた肉 みそ	牛乳 イワシ	にんじん	梅 にんにく 切干し大根 エリンギ キャベツ 玉ねぎ ねぎ	ごはん さとう じゃがいも	ごま油
18 木	はちみつパン 牛乳 アンサンブルエッグ 春雨サラダ 野菜スープ		卵 ベーコン ぶた肉	牛乳 チーズ	にんじん	玉ねぎ もやし きゅうり 白菜	はちみつパン じゃがいも さとう 春雨	ごま油
19 金	となくみたまの献立		サワラ ぶた肉	牛乳	小松菜	しょうが キャベツ 玉ねぎ	ごはん でんぶん さとう じゃがいも	油 ごま
	ごはん 牛乳 サワラの竜田揚げ 三色ひたし ぶた肉と大豆のうま煮		大豆		にんじん	こんにゃく ねぎ		
22 月	ごはん 牛乳 サンマのみぞれ煮 ジャーマンポテト 春キャベツのみそ汁		サンマ ベーコン みそ	牛乳 煮干し粉	にんじん	大根 玉ねぎ キャベツ ねぎ	ごはん さとう じゃがいも	
23 火	チュリッブ献立		ぶた肉 なた	牛乳	赤パプリカ	玉ねぎ こんにゃく コーン	ごはん シュウマイの皮 さとう うどん	ごま油
	ごはん 牛乳 ポークシュウマイ 彩りサラダ 大門うどん汁 カラフルふりかけ		油揚げ	牛乳 煮干し粉 わかめ	にんじん	キャベツ きゅうり ねぎ		
24 水	ごはん 牛乳 サケの甘みそかけ こんぶあえ 厚揚げのそぼろ煮		サケ みそ ぶた肉 厚揚げ	牛乳 こんぶ	小松菜 にんじん	しょうが 白菜 玉ねぎ 大根 こんにゃく しいたけ	ごはん さとう コーンスターチ	
25 木	パンパン 牛乳 イカのリングフライ 豆サラダ チキンスープ		イカ ひよこ豆 赤いんげん豆 青あんどう豆	牛乳	にんじん	きゅうり キャベツ 白菜 コーン 干しいたけ ねぎ	パンパン パン粉 小麦粉	油 フレンチドレッシング
26 金	こくろひこんだて 穀雨の日献立		アジ ぶた肉	牛乳	にんじん	もやし 玉ねぎ グリンピース	ごはん パン粉 小麦粉 さとう じゃがいも	油 ごま
	ごはん 牛乳 アジフライ アスパラのごまあえ ●卵とじ	○	卵		アスパラガス ブロッコリー			
29 月	しょうわ ひ 昭和の日							
30 火	ごはん 牛乳 とり肉とレバーのケチャップからめ キャベツのゆかりあえ みそ汁		とり肉 ぶたレバー 油揚げ みそ	牛乳 煮干し粉 わかめ	トマト にんじん しそ	しょうが きゅうり キャベツ 玉ねぎ ねぎ	ごはん でんぶん さとう じゃがいも	油

今月の地場産食材の紹介

米 大門うどん 小松菜 キャベツ 折り菜 にんにく 青ねぎ 大豆

	エネルギー	たんぱく質	カルシウム
基準	830kcal	27~42g	450mg
平均	784kcal	27.2g	357mg