



# こんだてひょう



令和4年度  
砺波市学校給食センター

(中学校)

※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	830kcal 27~42g 450mg
		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		
6 水	ごはん 牛乳 ポークシウマイ 春キャベツの和え物 酢豚	牛乳 ぶた肉	ごはん 砂糖 油 でん粉 じゃがいも コーンスターチ シウマイの皮	人参 キャベツ コーン きゅうり 生姜 ビーマン 玉ねぎ たけのこ 干しいたけ	エネルギー たんぱく質 カルシウム	906 31.9 297
7 木	はちみつパン 牛乳 スパニッシュオムレツ 海藻サラダ ウィンナーとポテトのスープ	牛乳 ぶた肉 卵 チーズ 海藻ミックス ウィンナー	はちみつパン 油 สปาゲッティー 砂糖 ごま油 じゃがいも	玉ねぎ 人参 キャベツ ブロッコリー しめじ	エネルギー たんぱく質 カルシウム	871 30.4 406
8 金	ごはん 牛乳 鶏肉のから揚げ 三色ひたし みそ汁	牛乳 とり肉 豆腐 みそ わかめ	ごはん 油 でん粉 砂糖 ごま じゃがいも	生姜 小松菜 もやし 人参 玉ねぎ ねぎ	エネルギー たんぱく質 カルシウム	777 29.9 351
11 月	ごはん 牛乳 グラタン 合わせ漬け カレー お祝いゼリー	牛乳 チーズ ベーコン ぶた肉	ごはん マカロニ 油 じゃがいも お祝いゼリー	ほうれん草 きゅうり キャベツ 人参 福神漬け にんにく 生姜 玉ねぎ トマト りんご	エネルギー たんぱく質 カルシウム	898 24.9 379
12 火	ゆかりごはん 牛乳 わかさぎのフリッター 切り干し大根の中華炒め みそ汁	牛乳 ワカサギ ベーコン 油揚げ みそ わかめ	ごはん 油 ごま油 じゃがいも	にんにく 人参 切り干し大根 エリンギ キャベツ さやいんげん 玉ねぎ ねぎ しそ	エネルギー たんぱく質 カルシウム	769 23.8 410
13 水	ごはん 牛乳 アジのごまだれかけ 韓国風あえ物 かきたま汁	牛乳 アジ 豆腐 卵	ごはん 砂糖 ごま コーンスターチ ごま油	小松菜 人参 もやし ねぎ にんにく 玉ねぎ えのきだけ	エネルギー たんぱく質 カルシウム	720 32.0 394
14 木	丸パン 牛乳 かぼちゃコロッケ フレンチサラダ ミネストローネ	牛乳 ぶた肉 ベーコン 大豆	丸パン パン粉 フレンチドレッシング 油 じゃがいも マカロニ	かぼちゃ カリフラワー きゅうり キャベツ 赤パプリカ にんにく 人参 玉ねぎ しめじ トマト パセリ	エネルギー たんぱく質 カルシウム	782 24.2 320
15 金	ごはん 牛乳 鯖のみりん焼き 昆布あえ すき焼き	牛乳 サバ こんぶ ぶた肉 焼き豆腐	ごはん 砂糖	小松菜 折り菜 もやし 人参 玉ねぎ しいたけ 白菜 こんにゃく ねぎ	エネルギー たんぱく質 カルシウム	807 31.4 403
18 月	ごはん 牛乳 ハンバーグのケチャップソース 青菜のゆばあえ すまし汁	牛乳 とり肉 ゆば 豆腐 わかめ	ごはん 砂糖 コーンスターチ	トマト 小松菜 キャベツ 人参 玉ねぎ 白菜 ねぎ	エネルギー たんぱく質 カルシウム	762 28.3 376
19 火	ごはん 牛乳 鯖のねぎみそかけ ごまひたし 厚揚げのそぼろ煮 まるとヨーグルト	牛乳 サワラ みそ ぶた肉 厚揚げ ヨーグルト	ごはん 油 でん粉 砂糖 コーンスターチ ごま	生姜 ねぎ 小松菜 折り菜 もやし 人参 玉ねぎ こんにゃく 大根 しいたけ	エネルギー たんぱく質 カルシウム	913 36.9 542
20 水	ごはん 牛乳 豚キムチ炒め ゆで野菜 春雨スープ	牛乳 ぶた肉 ベーコン	ごはん 油 ごま油 コーンスターチ マヨネーズ 春雨	にんにく キャベツ たけのこ もやし 人参 ねぎ 白菜キムチ カリフラワー ブロッコリー 干しいたけ コーン 玉ねぎ 白菜	エネルギー たんぱく質 カルシウム	783 26.6 310
21 木	アップルパン 牛乳 オムレツ ドレッシングサラダ クリームチャウダー	牛乳 卵 とり肉 生クリーム	アップルパン 青じそドレッシング じゃがいも 米粉	アスパラガス キャベツ 人参 きゅうり 玉ねぎ クリームコーン	エネルギー たんぱく質 カルシウム	846 27.3 379
22 金	ごはん 牛乳 ちくわの磯辺揚げ ゆかり漬け 豚肉と大豆のうま煮	牛乳 ちくわ 青のり ぶた肉 大豆	ごはん 油 天ぷら粉 じゃがいも 砂糖	きゅうり キャベツ 人参 しそ 玉ねぎ つきこんにゃく さやいんげん	エネルギー たんぱく質 カルシウム	787 27.1 322
25 月	ごはん 牛乳 いわしの生姜煮 はりはりあえ たけのこのうま煮	牛乳 イワシ ぶた肉 厚揚げ	ごはん 砂糖 ごま じゃがいも	生姜 切り干し大根 小松菜 折り菜 キャベツ 人参 干しいたけ 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	789 31.4 575
26 火	ごはん 牛乳 豚肉とレバーのみそからめ しば漬けあえ けんちん汁	牛乳 ぶた肉 ぶたレバー みそ 豆腐	ごはん 油 でん粉 砂糖 ごま油	生姜 人参 キャベツ きゅうり しば漬け 玉ねぎ 大根 ごぼう ねぎ	エネルギー たんぱく質 カルシウム	788 29.0 307
27 水	ごはん 牛乳 鮭の照り焼き わかめ入りひたし 卵とじ	牛乳 サケ わかめ ぶた肉 卵	ごはん 砂糖 コーンスターチ じゃがいも	生姜 小松菜 もやし 人参 折り菜 玉ねぎ しいたけ グリンピース	エネルギー たんぱく質 カルシウム	748 34.1 331
28 木	コッパパン 牛乳 白身魚フライ 大豆サラダ 肉団子スープ ベビーチーズ	牛乳 ホキ 大豆 とり肉 ベビーチーズ	コッパパン 油 パン粉 砂糖 ごまドレッシング	きゅうり キャベツ 人参 白菜 玉ねぎ コーン ねぎ きくらげ	エネルギー たんぱく質 カルシウム	870 32.3 542

## 今月の地場産食材の紹介

