



4月こんだてひょう (小学校)



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	
8月	ごはん 牛乳 コロッケ 青菜のおひたし コーンスープ		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 さやいんげん	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・進級お祝い献立		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	ゼリー	
17水	ごはん 牛乳 イワシの梅煮 切り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	となみたつぷり献立		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	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	さとう じゃがいも	
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	チュリップ献立		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	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	煮干し粉 わかめ	にんじん	キャベツ きゅうり ねぎ	さとう うどん	
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 さやいんげん	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	パインパン 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 青いんげん豆 とり肉 とうふ	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	パインパン パン粉 小麦粉	油 フレンチドレッシング
26金	穀雨の白献立		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	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		小麦粉 さとう じゃがいも	
29月	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

今月の平均栄養価			
	エネルギー	たんぱく質	カルシウム
基準	650kcal	21~33g	350mg
平均	620kcal	22.6g	323mg