



# こんだてひょう

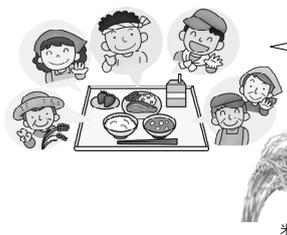


令和4年度  
砺波市学校給食センター

(幼稚園)

※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		
2月	彩りごはん 牛乳 春巻き バンサンスー 水ギョウザスープ 杏仁豆腐	牛乳 ぶた肉 油揚げ	ごはん 砂糖 油 ごま油 春雨 水ギョウザの皮 春巻きの皮 杏仁豆腐	人参 もやし きゅうり 白菜 玉ねぎ 干しいたけ コーン キャベツ ねぎ	565 17.5 405	
3火	憲法記念日					
4水	みどりの日					
5木	こどもの日					
6金	たけのこごはん 牛乳 プリの照り焼き わかめとアスパラのサラダ じゃいものそぼろ煮 こどもの日ゼリー	牛乳 プリ ぶた肉 わかめ 油揚げ	ごはん コーンスターチ 砂糖 じゃがいも こどもの日ゼリー	人参 キャベツ 小松菜 アスパラガス 生姜 玉ねぎ グリンピース たけのこ こんにゃく	707 26.9 364	
9月	ごはん 牛乳 ホタルイカのフライ 折り菜のごまあえ たけのこのみそ煮	牛乳 ホタルイカ 厚揚げ ぶた肉 みそ	ごはん 小麦粉 パン粉 油 砂糖 じゃがいも ごま	折り菜 キャベツ 人参 干しいたけ たけのこ さやいんげん 小松菜 こんにゃく	588 24.1 369	
10火	ごはん 牛乳 ショウロンポー 刻み漬け 八宝菜	牛乳 ぶた肉 うずら卵	ごはん 油 コーンスターチ ショウロンポーの皮 ごま油 油	キャベツ きゅうり 人参 たくあん漬け 生姜 玉ねぎ たけのこ 白菜 生しいたけ	606 20.8 299	
11水	ごはん 牛乳 鶏肉の竜田揚げ きんぴらごぼう みそ汁	牛乳 とり肉 油揚げ わかめ みそ	ごはん 砂糖 ごま ごま油 でんぶん	生姜 ごぼう 人参 れんこん さやいんげん 大根 玉ねぎ ねぎ こんにゃく	704 24.3 330	
12木	はちみつパン 牛乳 アジのトマトソース 海藻サラダ コーンチャウダー	牛乳 アジ わかめ 荳わかめ とり肉	はちみつパン 油 バター 米粉 コーンスターチ 砂糖 じゃがいも 青じそドレッシング	玉ねぎ トマト 人参 キャベツ ブロッコリー コーン	581 26.1 346	
13金	ごはん 牛乳 イワシの梅煮 青菜のおひたし 豚肉と大豆のうま煮	牛乳 イワシ ぶた肉 厚揚げ 大豆	ごはん 砂糖 じゃがいも	折り菜 もやし 人参 生姜 小松菜 玉ねぎ 干しいたけ さやいんげん しそ	654 28.3 525	
16月	ハヤシライス (ごはん) 牛乳 ポテトカップグラタン ひよこ豆のサラダ	牛乳 チーズ ぶた肉	ごはん じゃがいも ごまドレッシング 油 ひよこ豆 じゃがいも	トマト ほうれん草 玉ねぎ キャベツ 人参 ブロッコリー にんにく しめじ	667 19.9 317	
17火	ごはん 牛乳 キビナゴのかりかり揚げ ジャーマンポテト ワンタンスープ ひじきふりかけ	牛乳 ぶた肉 ベーコン キビナゴ	ごはん 油 じゃがいも ワンタンの皮	にんにく 玉ねぎ バセリ 人参 白菜 もやし ねぎ	587 20.0 329	
18水	ごはん 牛乳 鯖の塩焼き のりあえ キムチ鍋	牛乳 鯖 のり佃煮 ぶた肉 木綿豆腐	ごはん	小松菜 キャベツ 人参 白菜 玉ねぎ 白菜キムチ 干しいたけ ねぎ こんにゃく	608 29.9 348	
19木	ソフト麺のミートソースかけ 牛乳 ベーコン巻き卵焼き フレンチサラダ	牛乳 ベーコン 卵 ぶた肉	ソフト麺 フレンチドレッシング 油 コーンスターチ 砂糖	きゅうり キャベツ 人参 コーン にんにく 生姜 玉ねぎ しめじ トマト	899 33.0 331	
20金	かりかきごはん 牛乳 笹かまぼこの新緑揚げ 青菜のごまマヨネーズあえ 大門そうめん汁	牛乳 笹かまぼこ 青のり 油揚げ	ごはん 油 天ぷら粉 マヨネーズ ごま そうめん	小松菜 人参 キャベツ 玉ねぎ 生しいたけ ねぎ 梅	645 22.1 351	
23月	コッパパン 牛乳 ラザニア アスパラのごまだれ 肉団子のポトフ いちごジャム	牛乳 ぶた肉 チーズ とり肉 きな粉	コッパパン ごま 乾燥ラザニア 砂糖 じゃがいも いちごジャム	アスパラ キャベツ 人参 玉ねぎ 大根 しめじ	673 22.0 440	
24火	ごはん 牛乳 サクラマスの甘酢ダレ 三色ひたし 若竹汁 河内晩柑	牛乳 サクラマス 豆腐 わかめ	ごはん 油 でん粉 砂糖	小松菜 キャベツ 人参 玉ねぎ えのきだけ たけのこ ねぎ 河内晩柑	609 25.9 320	
25水	ごはん 牛乳 かぼちゃのオムレツ ナムル 鶏肉のトマト煮込み	牛乳 卵 とり肉	ごはん 砂糖 ごま ごま油 油 じゃがいも	小松菜 もやし 人参 にんにく 玉ねぎ しめじ トマト グリンピース かぼちゃ	617 22.2 335	
26木	ごはん 牛乳 いかと大豆の甘辛からめ 中華ドレッシングサラダ みそ汁	牛乳 いか 大豆 油揚げ みそ	ごはん 油 でんぶん 中華ドレッシング じゃがいも	キャベツ ブロッコリー きゅうり 人参 大根 ねぎ	607 24.1 316	
27金	ごはん 牛乳 イワシのおろし煮 ビーフソテー 厚揚げの塩煮	牛乳 イワシ ベーコン ぶた肉 厚揚げ	ごはん ビーフン じゃがいも 油	大根 キャベツ もやし 人参 玉ねぎ さやいんげん	708 26.3 419	
30月	ごはん 牛乳 豚肉とレバーの大和あえ かおり漬け わかめスープ	牛乳 ぶた肉 レバー わかめ	ごはん 砂糖 でんぶん 油	生姜 キャベツ きゅうり 人参 玉ねぎ もやし 白菜 コーン ねぎ	579 22.7 279	
31火	ごはん 牛乳 ホッケの一夜干し 青菜のコーンあえ 親子煮	牛乳 ホッケ とり肉 高野豆腐 卵	ごはん 砂糖 じゃがいも	小松菜 キャベツ にんじん コーン 玉ねぎ 干しいたけ さやいんげん こんにゃく	616 30.4 407	



## 今月の地場産食材の紹介

