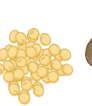
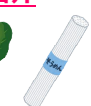


5月献立表 (中学校)

令和5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	
1 月	ごはん 牛乳 小籠包 ナムル 厚揚げのカレー煮		ぶた肉 とり肉 厚揚げ	牛乳	折り菜 小松菜 人参 さやいんげん	玉ねぎ キャベツ たけのこ もやし	ごはん 砂糖 小籠包の皮 じゃがいも	油 ごま油 ごま
2 火	こどもの日献立 たけのこごはん 牛乳 ブリカツ アスパラのサラダ すまし汁 かしわもち		ブリ 豆腐 油揚げ	牛乳 わかめ	人参 ブロッコリー アスパラガス	たけのこ キャベツ 玉ねぎ 大根 えのきだけ ねぎ	ごはん 砂糖 パン粉 かしわもち	ドレッシング 油
8 月	ごはん 牛乳 イワシの甘露煮 しば漬けあえ じゃがいものそぼろ煮		イワシ ぶた肉	牛乳	人参 生姜 キャベツ きゅうり 玉ねぎ こんにゃく グリーンピース しば漬け		ごはん じゃがいも 砂糖 コーンスターチ	
9 火	県民ふるさとの日献立 ごはん 牛乳 富山県産メンチカツ ごまみそあえ ○エビ団子汁 富山県産パニョーグルト	○	ぶた肉 みそ 豆腐 エビ 魚肉すり身	牛乳 ヨーグルト	折り菜 小松菜 人参	キャベツ ごぼう 白菜 しめじ 玉ねぎ ねぎ	ごはん 砂糖	ごま ごま油 油
10 水	ごはん 牛乳 サバの塩焼き 青菜ののりあえ 豚肉と大豆のみそ煮		サバ ぶた肉 厚揚げ 大豆 みそ	牛乳 のり	折り菜 小松菜 人参 さやいんげん	もやし 玉ねぎ こんにゃく	ごはん 砂糖	
11 木	コッペパン 牛乳 アンサンブルエッグ スパゲッティソテー コーンチャウダー いちごジャム		卵 ベーコン とり肉 ウインナー	牛乳 チーズ	人参 玉ねぎ にんにく エリンギ コーン		コッペパン スパゲッティ じゃがいも 米粉 いちごジャム	油
12 金	ごはん 牛乳 ささみフライ グリーンサラダ 豆腐のみそ汁 わかめふりかけ		鶏肉 油揚げ 豆腐 みそ	牛乳 わかめ	ブロッコリー 人参	キャベツ きゅうり 玉ねぎ ねぎ	ごはん じゃがいも	ドレッシング 油
15 月	ごはん 牛乳 イワシのかりかりフライ かおり漬け たけのこのうま煮		イワシ ぶた肉	牛乳	人参 広島菜 京菜 大根菜 さやいんげん	キャベツ きゅうり 大根 たけのこ こんにゃく	ごはん じゃがいも	油
16 火	ごはん 牛乳 スタミナ炒め ゆでブロッコリー ○卵とわかめのスープ アセロラゼリー	○	ぶた肉 豆腐 卵	牛乳 わかめ	人参 ピーマン ブロッコリー	生姜 にんにく キャベツ エリンギ もやし ねぎ	ごはん コーンスターチ アセロラゼリー	油 マヨネーズ
17 水	ごはん 牛乳 サケの生姜みそかけ ごまあえ 豆腐の中華煮		サケ みそ 鶏肉 豆腐	牛乳	小松菜 人参	生姜 キャベツ 玉ねぎ 干し椎茸 たけのこ ねぎ	ごはん 砂糖 コーンスターチ	ごま 油 ごま油
18 木	米粉パン 牛乳 ポテトカップグラタン ひじきサラダ ポークビーンズ		ぶた肉 大豆	牛乳 チーズ ひじき	ほうれん草 アスパラガス 人参 トマト	玉ねぎ カリフラワー キャベツ にんにく マッシュルーム	米粉パン じゃがいも	ドレッシング 油
19 金	小満の日・とみなつぶり献立 かりかり梅ごはん 牛乳 笹かまぼこの新緑揚げ 青菜のおひたし 大門そうめん汁 冷凍りんご		油揚げ かまぼこ	牛乳 青のり	小松菜 人参	梅 キャベツ 玉ねぎ 干し椎茸 ねぎ りんご	ごはん 砂糖 素麺 天ぷら粉	油
22 月	揚げパン 牛乳 ひよこ豆のサラダ ポトフ プリン		きなこ ひよこ豆 とり肉 ウインナー	牛乳	人参 ブロッコリー	キャベツ 玉ねぎ 大根 しめじ	コッペパン 砂糖 じゃがいも プリン	ドレッシング
23 火	ごはん 牛乳 サケの南蛮漬け 三色ひたし 若竹汁 こんぶふりかけ		サケ 豆腐	牛乳 わかめ こんぶ	折り菜 小松菜 人参	キャベツ 玉ねぎ えのきだけ たけのこ ねぎ	ごはん でんぶん 砂糖	油
24 水	ごはん 牛乳 ベーコン巻き卵焼き こんにゃくサラダ ハヤシライス		卵 ベーコン ぶた肉	牛乳	人参 トマト	こんにゃく コーン キャベツ きゅうり にんにく 玉ねぎ しめじ	ごはん じゃがいも	ドレッシング 油
25 木	ごはん 牛乳 イカのかりん揚げ 中華あえ 大根のみそ汁 味付けのり		イカ 油揚げ みそ	牛乳 のり	ブロッコリー 人参	もやし きゅうり 玉ねぎ 大根 ねぎ	ごはん でんぶん 砂糖	油 ごま油
26 金	ごはん 牛乳 サンマのみそホイル焼き ビーフンソテー 筑前煮		サンマ みそ ベーコン とり肉 厚揚げ	牛乳	人参 さやいんげん	キャベツ もやし 干し椎茸 こんにゃく れんこん ごぼう	ごはん ビーフン じゃがいも 砂糖	油 ごま油
29 月	ごはん 牛乳 豚肉とレバーのみそからめ ゆかりあえ もずくスープ		ぶた肉 ぶたレバー みそ 豆腐	牛乳 もずく	折り菜 小松菜 人参 しそ	生姜 キャベツ 生椎茸 玉ねぎ コーン ねぎ	ごはん でんぶん 砂糖	
30 火	ごはん 牛乳 春巻き 合わせ漬け ○親子煮	○	ぶた肉 とり肉 高野豆腐 卵	牛乳	人参 さやいんげん	キャベツ 玉ねぎ きゅうり 福神漬け こんにゃく 干し椎茸	ごはん はるさめ じゃがいも 砂糖 春巻き皮	油
31 水	鮎の日給食 ごはん 牛乳 アジのごまだれかけ 韓国風あえもの キムチ鍋 庄川鮎の塩焼き (中3のみ)		アジ ぶた肉 豆腐 アユ【中3のみ】	牛乳	折り菜 小松菜 人参	もやし ねぎ にんにく 白菜 玉ねぎ しめじ こんにゃく ねぎ	ごはん 砂糖 コーンスターチ	ごま

※献立は都合により変更になることがあります。



米 米粉 小松菜 キャベツ たけのこ 折り菜 大門そうめん 大豆 しいたけ 庄川鮎

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	830kcal	27～42g	450mg
平均	802kcal	29.1g	401mg