



# 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 ものになるもの	主にエネルギーの ものになるもの	主に体の調子を整える ものになるもの	
2月	彩りごはん 牛乳 春巻き 盤錦市と友好お祝い献立 パンサンスー 水ギョウザスープ 杏仁豆腐	牛乳 ぶた肉	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	エネルギー 795 たんぱく質 20.1 カルシウム 417
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 じゃいものそば煮 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	エネルギー 889 たんぱく質 33.0 カルシウム 393
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	エネルギー 741 たんぱく質 27.8 カルシウム 394
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	エネルギー 749 たんぱく質 24.7 カルシウム 319
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 でんぷん	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	エネルギー 872 たんぱく質 27.5 カルシウム 361
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 莖わかめ 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	エネルギー 786 たんぱく質 32.8 カルシウム 389
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	エネルギー 829 たんぱく質 34.1 カルシウム 597
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	エネルギー 839 たんぱく質 23.7 カルシウム 339
17火	ごはん 牛乳 キピ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 キピナゴ	ごはん 油 じゃがいも ワンタンの皮	にんにく 玉ねぎ パセリ 人参 白菜 もやし ねぎ	エネルギー 740 たんぱく質 23.4 カルシウム 338
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	エネルギー 776 たんぱく質 36.6 カルシウム 383
19木	減量パン 牛乳 ソフト麺のミートソースかけ 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	減量パンパン 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	エネルギー 1143 たんぱく質 40.5 カルシウム 361
20金	かりかり梅ごはん 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	エネルギー 803 たんぱく質 25.8 カルシウム 385
23月	揚げパン 牛乳 アスパラのごまだれ 肉団子のポトフ プリン	牛乳 脱脂粉乳 とり肉 きな粉	コッパパン 砂糖 ごま じゃがいも プリン	アスパラ キャベツ 人参 玉ねぎ 大根 しめじ	エネルギー 802 たんぱく質 24.9 カルシウム 432
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 えのきたけ たけのこ ねぎ 河内晩柑	エネルギー 740 たんぱく質 28.6 カルシウム 347
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	エネルギー 782 たんぱく質 26.6 カルシウム 364
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 でんぷん 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	エネルギー 782 たんぱく質 29.7 カルシウム 343
27金	ごはん 牛乳 イワシのおろし煮 ビーフンソテー 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	エネルギー 902 たんぱく質 31.5 カルシウム 466
30月	ごはん 牛乳 豚肉とレバーの大和あえ かわり漬 わかめスープ	牛乳 ぶた肉 レバー わかめ	ごはん 砂糖 でんぷん 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	エネルギー 747 たんぱく質 27.8 カルシウム 295
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	エネルギー 782 たんぱく質 36.9 カルシウム 453



## 今月の地場産食材の紹介

