



5月こन्दてひよう (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のになるもの		
1	水	こどもの日献立 たけのこごはん 牛乳 ブリカツ コーンあえ すまし汁 こどもの日デザート	油揚げ ブリ とうふ ふ	牛乳 煮干し粉	小松菜 折り菜 にんじん	たけのこ もやし コーン 玉ねぎ えのき ねぎ	米 さとう パン粉 小麦粉 ゼリー	油	
	2	木	ソフト麺 牛乳 オムレツ 花野菜サラダ ミートソース	卵 ぶた肉	牛乳	ブロッコリー にんじん トマト	カリフラワー キャベツ にんにく しょうが 玉ねぎ	さとう ソフト麺 コーンスターチ	ごま油 油
	7	火	ごはん 牛乳 とりつくねの照り焼き 青菜のごまマヨネーズあえ みそ汁	とり肉 油揚げ みそ	牛乳 煮干し粉	小松菜 にんじん	キャベツ しょうが 大根 玉ねぎ ねぎ	米 さとう コーンスターチ さつまいも 天ぷら	マヨネーズ ごま
8	水	ごはん 牛乳 ちくわの磯辺揚げ パインサラダ ぶた肉と大豆の塩麹煮	ちくわ ぶた肉 大豆	牛乳 青のり粉	ブロッコリー にんじん さやいんげん	キャベツ きゅうり バイナップル 玉ねぎ こんにゃく	米 さとう じゃがいも 天ぷら粉	油	
	9	木	県民ふるさとの日献立 シロエビバーガー (丸パン・シロエビのかき揚げ) 牛乳 春野菜のコールスロー 春雨スープ	シロエビ とり肉	牛乳	にんじん 小松菜	玉ねぎ キャベツ きゅうり 枝豆 白菜 干しいたけ コーン ねぎ	丸パン 小麦粉 春雨	油 コールスロードレッシング
10	金	ごはん 牛乳 チヂミ 青菜のナムル 厚揚げの錦とじ	たら スルメイカ 厚揚げ 卵	牛乳	にんじん にら 小松菜	キャベツ 玉ねぎ もやし グリーンピース	米 さとう 小麦粉 じゃがいも でんぶん	ごま油	
13	月	ごはん 牛乳 キビナゴのかりかり揚げ ピーマンソテー ごまキムチ汁	ベーコン ぶた肉 油揚げ	牛乳 キビナゴ	にんじん	しょうが キャベツ もやし 玉ねぎ 白菜 白菜キムチ ねぎ	米 さとう ピーマン 米粉	油 ごま	
14	火	ごはん 牛乳 千草焼き しば漬けあえ 麻婆大根	卵 ぶた肉 とうふ	牛乳	にんじん	ねぎ キャベツ きゅうり にんにく しょうが 干しいたけ 大根	米 さとう コーンスターチ	油 ごま油	
15	水	ごはん 牛乳 サバの塩焼き 納豆あえ じゃがいものそぼろ煮	サバ 納豆 ぶた肉	牛乳	小松菜 にんじん	もやし 大根 しょうが 玉ねぎ こんにゃく グリンピース	米 さとう じゃがいも コーンスターチ	油	
16	木	米粉パン はちみつパン 牛乳 ウインナーのケチャップからめ グリーンサラダ クリームシチュー	ウインナー とり肉	牛乳	トマト アスパラガス ブロッコリー にんじん	キャベツ きゅうり 玉ねぎ コーン	米粉パン じゃがいも 米粉 さとう コーンスターチ	中華ドレッシング	
17	金	とнамいたつぶり献立・小満の日献立 ごはん 牛乳 地場産揚げギョウザ 青菜のおひたし たけのこのみそ煮	ぶた肉 とり肉 厚揚げ みそ	牛乳 こんぶ	にら 小松菜 にんじん さやいんげん	キャベツ ねぎ たけのこ こんにゃく	米 でんぶん さとう ギョウザの皮 じゃがいも	油 ごま油	
	20	月	ぜんしやうがっこうふりかえきやうじゆうび 全小学校振替休業日						
21	火	ごはん 牛乳 シヤモのフリッター のりあえ ワンタンスープ	ぶた肉	牛乳 シヤモ のり	小松菜 にんじん	もやし 白菜 玉ねぎ 干しいたけ ねぎ	米 小麦粉 ワンタンの皮 さとう	油	
22	水	ごはん 牛乳 肉団子 即席漬け 親子煮	とり肉 卵	牛乳	トマト にんじん さやいんげん	玉ねぎ キャベツ きゅうり しょうが こんにゃく	米 パン粉 さとう じゃがいも	油	
23	木	ごはん 牛乳 アジのかば焼き 切干大根のひたし なめこのみそ汁	アジ とうふ みそ	牛乳 煮干し粉 わかめ	小松菜 にんじん	キャベツ 切干大根 玉ねぎ 大根 なめこ ねぎ	米 さとう でんぶん コーンスターチ	油	
24	金	ごはん 牛乳 厚揚げのごまだれかけ とりそぼろきんぴら 韓国風肉じゃが	厚揚げ とり肉 ぶた肉	牛乳	にんじん さやいんげん	ごぼう こんにゃく にんにく 玉ねぎ しめじ	米 さとう コーンスターチ じゃがいも	ごま ごま油 油	
27	月	ごはん 牛乳 エビシウマイ おひたし ハヤシライス	たら エビ ぶた肉	牛乳	小松菜 にんじん トマト	玉ねぎ キャベツ にんにく	米 パン粉 でんぶん さとう じゃがいも シウマイの皮	油	
28	火	ごはん 牛乳 イワシのしょうが煮 合わせ漬け ちゃんこ鍋	ぶた肉 とうふ イワシ	牛乳 煮干し粉	にんじん	きゅうり キャベツ 福神漬け 玉ねぎ ねぎ こんにゃく 白菜	米 さとう	油	
29	水	ごはん 牛乳 鶏肉とレバーの大和あえ いり大豆あえ みそ汁	とり肉 ぶたレバー いり大豆粉 油揚げ みそ	牛乳 煮干し粉	小松菜 にんじん	しょうが もやし 玉ねぎ ねぎ	米 さとう でんぶん じゃがいも	油	
30	木	はちみつパン 牛乳 サワラのカレー揚げ スパゲッティサラダ 中華スープ	サワラ ぶた肉	牛乳	にんじん チンゲンサイ	キャベツ きゅうり 白菜 玉ねぎ コーン	はちみつパン スパゲッティ でんぶん	油 シーザードレッシング ごま油	
31	金	ごはん 牛乳 回鍋肉 ゆでブロッコリー もずく汁	ぶた肉 みそ とり肉 とうふ	牛乳 もずく	にんじん ブロッコリー	しょうが にんにく キャベツ もやし 玉ねぎ ねぎ	米 さとう	ごま油 マヨネーズ	

今月の地場産食材の紹介

米 大豆 小松菜 折り菜 たけのこ キャベツ 切干大根

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	617kcal	22.9g	340mg