

5月こんだてひょう (小学校)

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 わかめ	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	ごま油 ごま
2火	こどもの日献立 たけのこごはん 牛乳 プリカツ アスパラのサラダ すまし汁 かしわもち		ブイ 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 富山県産バニラヨーグルト	○	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	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	米粉パン 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		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	米粉パン スパゲッティ じゃがいも	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	コッペパン ポテトカップグラタン ひじきサラダ ポークビーンズ いちごジャム		ぶた肉 大豆 チーズ ひじき	牛乳 チーズ	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	コッペパン じゃがいも いちごジャム	ドレッシング 油
19金	小満の日・となみたつぷり献立 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		かまぼこ 油揚げ	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	ぜんしゅうがっこう ふりかえ きゅうぎょうひ 全小学校振替休業日							
23火	ごはん 牛乳 サケの南蛮漬け 三色ひたし 若竹汁		サケ 豆腐	牛乳 わかめ	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 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	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		アジ ぶた肉 豆腐	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。

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
基準	650kcal	21～33g
平均	636kcal	24.5g
		カルシウム
		350mg
		361mg