

5月こんだてひょう (幼稚園)

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 カレー粉	油 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 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	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 イワシのかりかみフライ かおり漬 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 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 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	コッペパン 牛乳 ラザニア ひよこ豆のサラダ ポトフ りんごジャム プリン		きなこと ひよこ豆 とり肉 ウインナー	牛乳 チーズ	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 ラザニア 砂糖 プリン りんごジャム	ドレッシング
23 火	ごはん 牛乳 サケの南蛮漬 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 ○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	カルシウム
基準	650kcal	21~33g	350mg
平均	636kcal	24.5g	361mg