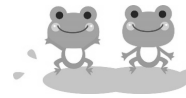




# こんだてひょう



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<br>小学校<br>中学生  | 830kcal<br>27~42g<br>450mg |
|------|--|---------------------------------|---|--|--------------------|----------------------------|
|      |  | 主に体をつくる<br>ものになるもの              | 主にエネルギーの<br>ものになるもの                         | 主に体の調子を整える<br>ものになるもの                                    |                    |                            |
| 1 水  | ごはん 牛乳 イワシの生姜煮<br>はりはりあえ たけのこのみそ煮<br><b>中学校3年生のみ<br/>庄川産の塩鯖さも食べます。</b> | 牛乳 イワシ<br>ぶた肉 厚揚げ<br>昆布 みそ      | ごはん 砂糖 ごま                                   | 生姜 切干大根 小松菜 もやし<br>人参 大根 干し椎茸 たけのこ<br>こんにゃく さやいんげん       | 756<br>30.1<br>529 |                            |
| 2 木  | レーズンパン 牛乳<br>タンドリーチキン 海藻サラダ ビーンズチャウダー                                  | 牛乳 とり肉<br>わかめ 荳わかめ<br>大豆 ヨーグルト  | レーズンパン 米粉<br>じゃがいも 砂糖 ごま油<br>油              | 人参 キャベツ きゅうり 玉ねぎ<br>コーン                                  | 850<br>40.0<br>404 |                            |
| 3 金  | 麦入りごはん 牛乳 タコのから揚げ<br>きんぴらごぼう みそ汁 さつまいもチップス<br><b>かみかみ献立</b>            | 牛乳 タコ 卵<br>わかめ みそ<br>油揚げ        | ごはん 砂糖 油 ごま油<br>でんぷん ごま じゃがいも<br>さつまいも 麦    | ごぼう 人参 れんこん こんにゃく<br>さやいんげん 玉ねぎ ねぎ                       | 815<br>30.0<br>364 |                            |
| 6 月  | ごはん 牛乳 揚げギョウザ<br>梅ひたし 八宝菜<br><b>芒種の日献立</b>                             | 牛乳 ぶた肉<br>いか                    | ごはん ぎョウザの皮 油<br>砂糖 コーンスターチ                  | キャベツ 小松菜 もやし 人参 梅<br>生姜 玉ねぎ たけのこ 白菜<br>干し椎茸 ニラ           | 765<br>27.1<br>339 |                            |
| 7 火  | ごはん 牛乳 スタミナ炒め<br>ゆでブロッコリー みそ汁  | 牛乳 ぶた肉<br>絹ごし豆腐 わかめ<br>みそ       | ごはん 油 マヨネーズ                                 | 生姜 にんにく キャベツ 赤パプリカ<br>エリンギ ニラ ブロッコリー 人参<br>玉ねぎ 白菜 ねぎ     | 706<br>27.7<br>332 |                            |
| 8 水  | ごはん 牛乳 アジの甘みそかけ<br>昆布あえ ワンタンスープ きなこごこ豆                                 | 牛乳 アジ みそ 昆布<br>ぶた肉 きなこ 大豆       | ごはん 砂糖 コーンスターチ<br>ワンタンの皮                    | 生姜 小松菜 キャベツ 人参<br>白菜 玉ねぎ 干し椎茸 ニラ                         | 707<br>31.0<br>377 |                            |
| 9 木  | コッパパン 牛乳 アンサンブルエッグ<br>フレンチサラダ コンソメスープ オレンジマーマレードジャム                    | 牛乳 卵 チーズ<br>とり肉 ベーコン            | コッパパン フレンチドレッシング<br>じゃがいも<br>オレンジマーマレードジャム  | キャベツ きゅうり カリフラワー<br>玉ねぎ 人参 しめじ ねぎ                        | 710<br>23.1<br>340 |                            |
| 10 金 | ごはん 牛乳 シシャモのフリッター<br>ゆかり漬け 肉じゃが  | 牛乳 シシャモ<br>ぶた肉 沖あみ<br>アオサ       | ごはん 油 砂糖<br>小麦粉 じゃがいも                       | キャベツ きゅうり 人参 玉ねぎ<br>しそ こんにゃく グリンピース                      | 773<br>24.1<br>399 |                            |
| 13 月 | ごはん 牛乳 フィッシュバーグの照り焼きソース<br>青菜のおひたし ごま炊き                                | 牛乳 イワシ タラ<br>とり肉 厚揚げ みそ         | ごはん じゃがいも<br>コーンスターチ 砂糖 ごま                  | 小松菜 もやし 人参 大根 こんにゃく<br>ごぼう                               | 799<br>28.8<br>536 |                            |
| 14 火 | ごはん 牛乳 ポークシウマイ<br>中華サラダ 麻婆豆腐 冷凍みかん                                     | 牛乳 ぶた肉<br>絹ごし豆腐                 | ごはん ごま油 コーンスターチ<br>シウマイの皮 砂糖                | アスパラガス ブロッコリー もやし 人参<br>にんにく 生姜 ねぎ たけのこ 干し椎茸<br>ニラ 冷凍みかん | 806<br>30.4<br>381 |                            |
| 15 水 | ごはん 牛乳 サバの竜田揚げ<br>ジャーマンポテト もずく汁  | 牛乳 鯖<br>ベーコン もずく みそ             | ごはん 油 でんぷん<br>じゃがいも                         | 生姜 にんにく 玉ねぎ バセリ<br>人参 白菜 えのきだけ<br>ねぎ                     | 867<br>28.6<br>287 |                            |
| 16 木 | 米粉パン 牛乳<br>オムレツ ビーンズサラダ ベーコンスープ  | 牛乳 卵 大豆<br>ベーコン 赤いんげん豆          | 米粉パン<br>マヨネーズ<br>じゃがいも 砂糖                   | キャベツ きゅうり 玉ねぎ 人参<br>しめじ コーン                              | 838<br>29.0<br>337 |                            |
| 17 金 | ごはん 牛乳 白エビのかりかり揚げ<br>ごまあえ 大門そうめん汁 りんごヨーグルト<br><b>となみたっぷり献立</b>         | 牛乳 白エビ<br>油揚げ<br>りんごヨーグルト       | ごはん 油 でんぷん<br>ごま そうめん 砂糖                    | 小松菜 人参 キャベツ 玉ねぎ<br>干しいたけ ねぎ                              | 787<br>27.0<br>665 |                            |
| 20 月 | <b>全中学校振替休業日</b>   |                                 |   |  |                    |                            |
| 21 火 | ごはん 牛乳 アジの南蛮ダレ<br>枝豆サラダ 中華スープ<br><b>夏至の日献立</b>                         | 牛乳 アジ<br>ベーコン わかめ               | ごはん 油 でんぷん 砂糖<br>青じそドレッシング ごま油              | 枝豆 キャベツ 人参 きゅうり<br>もやし 玉ねぎ 白菜                            | 774<br>28.3<br>327 |                            |
| 22 水 | ごはん 牛乳 鶏つくねの香味あん<br>わかめ入りひたし 豚肉と大豆のうま煮                                 | 牛乳 とり肉<br>わかめ ぶた肉<br>厚揚げ 大豆     | ごはん 砂糖 コーンスターチ<br>じゃがいも                     | 生姜 キャベツ 小松菜 人参<br>玉ねぎ こんにゃく さやいんげん                       | 837<br>27.9<br>379 |                            |
| 23 木 | 黒糖パン 牛乳 かぼちゃのグラタン<br>ブロッコリーのごまだれ ニラと卵のスープ                              | 牛乳 チーズ<br>絹ごし豆腐 卵               | 黒糖パン 小麦粉 ごま<br>砂糖 コーンスターチ<br>マカロニ           | かぼちゃ ブロッコリー キャベツ 人参<br>玉ねぎ しめじ ニラ                        | 818<br>29.9<br>498 |                            |
| 24 金 | ごはん 牛乳 サワラの西京焼き<br>青菜のコーンあえ みそ汁  | 牛乳 サワラ<br>油揚げ みそ                | ごはん 砂糖<br>じゃがいも                             | 小松菜 もやし 人参 コーン<br>玉ねぎ ねぎ                                 | 742<br>30.6<br>349 |                            |
| 27 月 | ごはん 牛乳 イワシの甘露煮<br>三色ひたし ごまキムチ汁   | 牛乳 イワシ<br>ぶた肉 木綿豆腐              | ごはん 砂糖 ごま                                   | 小松菜 もやし 人参<br>玉ねぎ 生椎茸 白菜 ニラ                              | 725<br>27.5<br>512 |                            |
| 28 火 | ごはん 牛乳 鶏肉とレバーの甘酢からめ<br>しば漬けあえ みそ汁                                      | 牛乳 とり肉 ぶたレバー<br>わかめ 絹ごし豆腐<br>みそ | ごはん 砂糖 でんぷん 油<br>白玉麩                        | 生姜 きゅうり キャベツ 人参<br>しば漬け 玉ねぎ えのきだけ<br>ねぎ                  | 756<br>29.8<br>305 |                            |
| 29 水 | ごはん 牛乳 鯖のみそホイル焼き<br>ニラともやしのナムル 厚揚げの錦とじ                                 | 牛乳 鯖 みそ<br>厚揚げ 卵                | ごはん 砂糖 ごま ごま油<br>じゃがいも                      | 人参 もやし 小松菜 ニら にんにく<br>玉ねぎ しめじ さやいんげん                     | 809<br>31.2<br>361 |                            |
| 30 木 | 丸パン 牛乳 白身魚フライ<br>ごまドレッシングサラダ フルーツカクテル タルトソース                           | 牛乳 ホキ                           | 丸パン 小麦粉 パン粉 油<br>ごまドレッシング タルトソース<br>カクテルゼリー | ブロッコリー きゅうり 人参 キャベツ<br>玉ねぎ みかん パイン 黄桃                    | 807<br>23.0<br>365 |                            |



## 今月の地場産食材の紹介



小松菜



折り菜



ニラ



大豆



玉ねぎ



しいたけ



米粉



しいたけ

米