



6月こんだてひょう (中学校)



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とになるもの	
3 月	ごはん 牛乳 ショウロンポー 春雨サラダ 八宝菜		ぶた肉	牛乳	にんじん にら	もやし 玉ねぎ 干しいたけ きゅうり 白菜 キャベツ しょうが たけのこ	米 コーンスターチ 春雨 ショウロンポーの皮 さとう でんぶん	ごま油 油
4 火	ごはん 牛乳 ホタルイカのフライ 海藻サラダ 厚揚げと大豆のみそ煮 しそかつおぶりかけ		ホタルイカ とり肉 厚揚げ 大豆 イワシ カツオ みそ	牛乳 海藻ミックス のり	にんじん ブロッコリー しそ	キャベツ 玉ねぎ こんにゃく	米 さとう 小麦粉	油 中華ドレッシング ごま
5 水	ごはん 牛乳 サケの塩麹みそだれ 即席漬け キムチ汁		サケ ぶた肉 とうふ	牛乳	にんじん にら	キャベツ 白菜 きゅうり 玉ねぎ しょうが 白菜キムチ	米 コーンスターチ さとう	
6 木	はちみつパン 牛乳 グラタン 切干し大根の洋風炒め ●トマトと卵のスープ	○	ベーコン 卵 とり肉	牛乳 チーズ	ピーマン パセリ にんじん ほうれんそう トマト	切干し大根 コーン もやし 玉ねぎ 白菜	はちみつパン 小麦粉 コーンスターチ マカロニ	バター
7 金	ごはん 牛乳 枝豆クロquette カリカリ梅あえ じゃがいものそぼろ煮		ぶた肉	牛乳	小松菜 にんじん さやいんげん	枝豆 しょうが キャベツ 玉ねぎ もやし こんにゃく 梅	米 パン粉 じゃがいも 小麦粉 さとう コーンスターチ	油
10 月	ごはん 牛乳 イワシの梅煮 茎わかめのきんぴら じゃがいものみそ汁		みそ イワシ	牛乳 茎わかめ 煮干し粉	にんじん さやいんげん にら	ごぼう れんこん こんにゃく 玉ねぎ しいたけ 梅	米 じゃがいも さとう	ごま油 ごま
11 火	ごはん 牛乳 オムレツ 刻み漬け 麻婆豆腐 冷凍黄桃		ぶた肉 とうふ 卵	牛乳	にんじん にら	キャベツ きゅうり たくあん漬け にんにく たけのこ 干しいたけ しょうが ねぎ 黄桃	米 コーンスターチ	ごま油
12 水	ごはん 牛乳 アジのかば焼き 青菜のコーンあえ ごま炊き		アジ とり肉 みそ	牛乳	小松菜 にんじん	もやし コーン 大根 こんにゃく ごぼう 玉ねぎ	米 でんぶん さとう コーンスターチ じゃがいも	ごま油
13 木	レーズンパン 牛乳 ハンバーグのきのこソース ビーンズサラダ コンソメスープ		とり肉 ミックスビーンズ	牛乳 わかめ	トマト ブロッコリー にんじん	えのきだけ マッシュルーム キャベツ きゅうり 白菜 キャベツ 玉ねぎ コーン ねぎ	レーズンパン パン粉 さとう コーンスターチ	コースロードレッシング
14 金	ごはん 牛乳 サバの塩焼き 三色ひたし ぶた肉と大豆のうま煮 まるとヨーグルト		サバ ぶた肉 大豆	牛乳 ヨーグルト	小松菜 にんじん にら	キャベツ 玉ねぎ こんにゃく	米 さとう じゃがいも	
17 月	休業日							
18 火	ごはん 牛乳 アジフライ ひじきの炒り煮 みそ汁		アジ ちくわ とうふ	みそ 牛乳 ひじき 煮干し粉	にんじん さやいんげん	こんにゃく えのきだけ キャベツ ねぎ 玉ねぎ	米 小麦粉 さとう パン粉	ごま油 油
19 水	ごはん 牛乳 厚揚げの肉みそかけ にらともやしのナムル ワンタンスープ		厚揚げ ぶた肉 とり肉	みそ 牛乳	にんじん 小松菜 にら	しょうが もやし にんにく 玉ねぎ 白菜 ねぎ	米 さとう コーンスターチ ワンタンの皮	ごま油 ごま
20 木	米粉パン 牛乳 シシャモのフリッター グリーンサラダ ポトフ		ウインナー	牛乳 シシャモ	ブロッコリー にんじん	きゅうり キャベツ 玉ねぎ 大根 しめじ	米粉パン 小麦粉 じゃがいも	イタリアンドレッシング 油
21 金	ごはん 牛乳 ●イカと大豆の甘辛からめ 青菜のひたし ぶた汁	○	イカ 大豆 ぶた肉	みそ 牛乳	小松菜 にんじん にら	キャベツ 玉ねぎ 大根	米 さとう でんぶん じゃがいも	油
24 月	ごはん 牛乳 卵焼き ゆかりあえ カレー		卵 ぶた肉	牛乳	小松菜 にんじん トマト	しそ キャベツ にんにく しょうが 玉ねぎ りんご	米 じゃがいも さとう	油
25 火	ごはん 牛乳 とり肉とレバーの甘酢からめ ごまひたし 具だくさん汁		とり肉 ぶたレバー とうふ	牛乳 煮干し粉	小松菜 にんじん	しょうが キャベツ 大根 ねぎ	米 でんぶん さとう 白玉ふ	油 ごま
26 水	ごはん 牛乳 カレイの竜田揚げ 納豆あえ すき焼き		カレイ ぶた肉 焼きとうふ	牛乳	にら 小松菜 にんじん	もやし たくあん漬け 玉ねぎ 白菜 こんにゃく ねぎ	米 でんぶん さとう	油
27 木	コッペパン 牛乳 チキンナゲット ドレッシングサラダ ビーンズチャウダー りんごジャム		とり肉 ベーコン 大豆	牛乳	ブロッコリー にんじん	きゅうり キャベツ 玉ねぎ コーン	コッペパン 米粉 じゃがいも りんごジャム	フレンチドレッシング
28 金	ごはん 牛乳 ニシンの照り煮 昆布漬け ●親子煮	○	ニシン こうやとうふ 卵	牛乳 こんぶ	小松菜 にんじん さやいんげん	キャベツ 玉ねぎ こんにゃく 干しいたけ	米 さとう じゃがいも	

今月の地場産食材の紹介



米



大豆



小松菜



にら



たけのこ



玉ねぎ



キャベツ



きゅうり



にんにく

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	830kcal	27~42g	450mg
平均	790kcal	29.3g	394mg