



6月こんだてひょう (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		
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 きゅうり しょうが	玉ねぎ 干しいたけ 白菜 キャベツ たけのこ	米 春雨 さとう	コーンスターチ ショウロンポーの皮 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 大豆 カツオ	牛乳 厚揚げ イワシ みそ	にんじん 海藻ミックス のり 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 きゅうり しょうが	白菜 玉ねぎ 白菜キムチ	米 コーンスターチ さとう	
6木	米粉パン 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 にんじん トマト	パセリ ほうれんそう もやし 玉ねぎ 白菜	切干し大根 コーン 小松菜 白菜	米粉パン 小麦粉 コーンスターチ マカロニ	バター
7金	ごはん 牛乳 枝豆コロッケ 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	枝豆 しょうが キャベツ 玉ねぎ もやし こんにゃく	米 さとう	パン粉 じゃがいも 小麦粉 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	にんじん さやいんげん 煮干し粉	ごぼう れんこん こんにゃく 玉ねぎ しいたけ 梅	米 さとう	じゃがいも	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	牛乳	にんじん にら	キャベツ きゅうり たくあん漬け 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 さとう	でんぶん 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 プロックリー	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 さとう コーンスターチ	パン粉 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 ぶた肉と大豆のたま煮 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	ピビンバ 牛乳 ゆでプロックリー ポテトスープ		ぶた肉 ベーコン	牛乳	にんじん にら プロックリー	にんにく もやし しょうが たけのこ キャベツ 玉ねぎ	米 さとう コーンスターチ じゃがいも	油 ごま油 マヨネーズ	
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 さとう パン粉	小麦粉 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	はちみつパン 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	プロックリー にんじん	きゅうり キャベツ 玉ねぎ 大根 しめじ	はちみつパン 小麦粉 じゃがいも	イタリンドレッシング 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 さとう じゃがいも	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	納豆 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 さとう でんぶん	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	プロックリー にんじん	きゅうり キャベツ 玉ねぎ コーン	コッペパン じゃがいも りんごジャム	米粉 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 こやうどうふ 卵	とり肉 牛乳 こんぶ	小松菜 にんじん	キャベツ 玉ねぎ こんにゃく 干しいたけ さやいんげん	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	650kcal	21~33g	350mg
平均	618kcal	23.7g	357mg