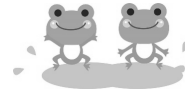




こんだてひょう



令和4年度
砺波市学校給食センター

しょうがっこう
小学校

こんだて つごう へんこう
※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 小学校 中学生	650kcal 21~33g 350mg
		主に体をつくる ものになるもの	主にエネルギーの ものになるもの	主に体の調子を整える ものになるもの		
1 水	ごはん 牛乳 イワシの生姜煮 はりはりあえ たけのこのみそ煮	牛乳 イワシ ぶた肉 厚揚げ 昆布 みそ	ごはん 砂糖 ごま	生姜 切干大根 小松菜 もやし 人参 大根 干し椎茸 たけのこ こんにゃく さやいんげん	595 24.6 463	595 24.6 463
2 木	米粉パン 牛乳 タンダーリーチキン 海藻サラダ ビーンズチャウダー	牛乳 とり肉 わかめ 荳わかめ 大豆 ヨーグルト	米粉パン じゃがいも 砂糖 ごま油 油	人参 キャベツ きゅうり 玉ねぎ コーン	625 31.0 356	625 31.0 356
3 金	まわりごはん 牛乳 タコのから揚げ きんぴらごぼう みそ汁 さつまいもチップス	牛乳 タコ 卵 わかめ みそ 油揚げ	ごはん 砂糖 油 ごま油 でんぷん ごま じゃがいも さつまいも 麦	ごぼう 人参 れんこん こんにゃく さやいんげん 玉ねぎ ねぎ	670 24.8 333	670 24.8 333
6 月	ごはん 牛乳 揚げギョウザ 梅ひたし 八宝菜	牛乳 ぶた肉 いか	ごはん キョウザの皮 油 砂糖 コーンスターチ	キャベツ 小松菜 もやし 人参 梅 生姜 玉ねぎ たけのこ 白菜 干し椎茸 ニラ	619 23.3 315	619 23.3 315
7 火	ごはん 牛乳 スタミナ炒め ゆでブロッコリー みそ汁	牛乳 ぶた肉 絹ごし豆腐 わかめ 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 エリンギ ニラ ブロッコリー 人参 玉ねぎ 白菜 ねぎ	550 22.7 307	550 22.7 307
8 水	ごはん 牛乳 アジの甘みそかけ 昆布あえ ワンタンスープ きなこごっ豆	牛乳 アジ アジ みそ 昆布 ぶた肉 きなこ 大豆	ごはん 砂糖 コーンスターチ ワンタンの皮	生姜 小松菜 キャベツ 人参 白菜 玉ねぎ 干し椎茸 ニラ	562 25.9 346	562 25.9 346
9 木	コッパパン 牛乳 アンサンブルエッグ 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 とり肉 ベーコン	コッパパン フレンチドレッシング じゃがいも 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 玉ねぎ 人参 しめじ ねぎ	592 19.9 317	592 19.9 317
10 金	ごはん 牛乳 シシャモのフリッター ゆかり漬け 肉じゃが	牛乳 シシャモ ぶた肉 沖あみ アオサ	ごはん 油 砂糖 小麦粉 じゃがいも	キャベツ きゅうり 人参 玉ねぎ しそ こんにゃく グリンピース	635 20.7 381	635 20.7 381
13 月	ごはん 牛乳 フィッシュバーグの照り焼きソース 青菜のおひたし ごま炊き	牛乳 イワシ タラ とり肉 厚揚げ みそ	ごはん じゃがいも 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 ごぼう	623 23.6 470	623 23.6 470
14 火	ごはん 牛乳 ポークシウマイ 中華サラダ 麻婆豆腐	牛乳 ぶた肉 絹ごし豆腐	ごはん ごま油 コーンスターチ 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 にんにく 生姜 ねぎ たけのこ 干し椎茸 ニラ	608 24.8 332	608 24.8 332
15 水	ごはん 牛乳 サバの竜田揚げ ジャーマンポテト もずく汁	牛乳 鯖 ベーコン もずく みそ	ごはん 油 でんぷん じゃがいも	生姜 にんにく 玉ねぎ パセリ 人参 白菜 えのきだけ ねぎ	677 23.5 273	677 23.5 273
16 木	レーズンパン 牛乳 オムレツ ビーンズサラダ ベーコンスープ 冷凍みかん	牛乳 卵 大豆 ベーコン 赤いんげん豆	レーズンパン マヨネーズ じゃがいも 砂糖	キャベツ きゅうり 玉ねぎ 人参 しめじ コーン 冷凍みかん	702 23.1 340	702 23.1 340
17 金	ごはん 牛乳 白エビのかりかり揚げ ごまあえ 大門そうめん汁 りんごヨーグルト	牛乳 白エビ 油揚げ りんごヨーグルト	ごはん 油 でんぷん ごま そめんと 砂糖	小松菜 人参 キャベツ 玉ねぎ 干しいたけ ねぎ	642 23.4 607	642 23.4 607
20 月	カレーうどん 牛乳 キピナゴのフライ 荳わかめのサラダ	牛乳 キピナゴ ぶた肉 荳わかめ	うどん 小麦粉 油 中華ドレッシング じゃがいも	ブロッコリー カリフラワー 人参 にんにく 生姜 玉ねぎ トマト りんご	538 21.9 331	538 21.9 331
21 火	ごはん 牛乳 アジの南蛮ダレ 枝豆サラダ 中華スープ	牛乳 アジ ベーコン わかめ	ごはん 油 でんぷん 砂糖 青じそドレッシング ごま油	枝豆 キャベツ 人参 きゅうり もやし 玉ねぎ 白菜	603 23.4 305	603 23.4 305
22 水	ごはん 牛乳 鶏つくねの香味あん わかめ入りひたし 豚肉と大豆のうま煮	牛乳 とり肉 わかめ ぶた肉 厚揚げ 大豆	ごはん 砂糖 コーンスターチ じゃがいも	生姜 キャベツ 小松菜 人参 玉ねぎ こんにゃく さやいんげん	663 23.3 344	663 23.3 344
23 木	黒糖パン 牛乳 かぼちゃのグラタン ブロッコリーのごまだれ ニラと卵のスープ	牛乳 チーズ 絹ごし豆腐 卵	黒糖パン 小麦粉 ごま 砂糖 コーンスターチ マカロニ	かぼちゃ ブロッコリー キャベツ 人参 玉ねぎ しめじ ニラ	608 23.3 425	608 23.3 425
24 金	ごはん 牛乳 サワラの西京焼き 青菜のコーンあえ みそ汁	牛乳 サワラ 油揚げ みそ	ごはん 砂糖 じゃがいも	小松菜 もやし 人参 コーン 玉ねぎ ねぎ	581 25.2 321	581 25.2 321
27 月	ごはん 牛乳 イワシの甘露煮 三色ひたし ごまキムチ汁	牛乳 イワシ ぶた肉 木綿豆腐	ごはん 砂糖 ごま	小松菜 もやし 人参 玉ねぎ 生椎茸 白菜 ニラ	568 22.9 450	568 22.9 450
28 火	ごはん 牛乳 鶏肉とレバーの甘酢からめ しば漬けあえ みそ汁	牛乳 とり肉 ぶたレバー わかめ 絹ごし豆腐 みそ	ごはん 砂糖 でんぷん 油 白玉麩	生姜 きゅうり キャベツ 人参 しば漬け 玉ねぎ えのきだけ ねぎ	589 24.3 286	589 24.3 286
29 水	ごはん 牛乳 鯖のみそホイル焼き ニラともやしのナムル 厚揚げの錦とじ	牛乳 鯖 みそ 厚揚げ 卵	ごはん 砂糖 ごま ごま油 じゃがいも	人参 もやし 小松菜 ニら にんにく 玉ねぎ しめじ さやいんげん	638 26.0 331	638 26.0 331
30 木	丸パン 牛乳 白身魚フライ 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 ごまドレッシング タルトソース カクテルゼリー	ブロッコリー きゅうり 人参 キャベツ 玉ねぎ みかん バイン 黄桃	665 19.4 333	665 19.4 333



今月の地場産食材の紹介



小松菜



折り菜



ニラ



大豆



玉ねぎ



たけのこ



米粉



しいたけ