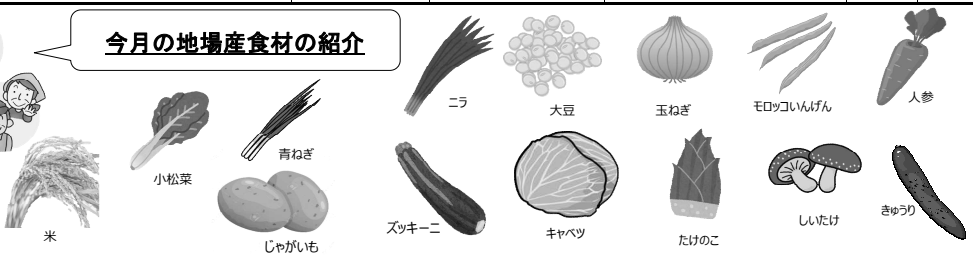
7月 こんだてひょう

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 主に体をつくるもとになるもの	主にエネルギーのもとになるもの	主に体の調子を整えるもとになるもの	基準量 小学校 中学年	830kcal 27～42g 450mg
1	金	ごはん 牛乳 ハンバーグの雪たまねぎソース ドレッシングサラダ 雪たまねぎのハヤシライス となみの雪たまねぎ献立	牛乳 ぶた肉 とり肉	ごはん 砂糖 油 コーンスターチ 中華ドレッシング じゃがいも	玉ねぎ キャベツ 人参 きゅうり アスパラガス にんにく トマト	エネルギー たんぱく質 カルシウム	909 29.4 309
4	月	ごはん 牛乳 千草焼き ひじき入りきんぴら みそ汁 味付け小魚	牛乳 卵 ぶた肉 ひじき 油揚げ みそ イワシ	ごはん 砂糖 ごま ごま油 じゃがいも	人参 ごぼう こんにゃく さやいんげん 玉ねぎ えのきだけ 青ねぎ	エネルギー たんぱく質 カルシウム	817 29.3 456
5	火	ごはん 牛乳 エビと大豆のチリソース煮 花野菜サラダ ポトフ	牛乳 エビ 大豆 ウインナー	ごはん 油 でんぷん 青じそドレッシング じゃがいも	にんにく 生姜 玉ねぎ ブロッコリー カリフラワー 人参 しめじ ニラ	エネルギー たんぱく質 カルシウム	836 30.3 326
6	水	ごはん 牛乳 鶏肉のごま焼き のりあえ 厚揚げのそぼろ煮	牛乳 とり肉 ぶた肉 のり佃煮 厚揚げ	ごはん 砂糖 コーンスターチ ごま	小松菜 キャベツ 人参 生姜 玉ねぎ こんにゃく グリンピース	エネルギー たんぱく質 カルシウム	819 33.6 391
7	木	丸パン 牛乳 星型コロッケ コールスローサラダ 肉団子スープ 七夕ゼリー 七夕・小暑献立	牛乳 とり肉 ぶた肉	丸パン 油 パン粉 じゃがいも コールスロードレッシング 星型もち 七夕ゼリー	コーン キャベツ きゅうり 人参 白菜 玉ねぎ ニラ	エネルギー たんぱく質 カルシウム	725 20.6 472
8	金	ごはん 牛乳 サバの塩焼き 切り干し大根のひたし ちゃんこ汁	牛乳 サバ とり肉 木綿豆腐	ごはん 砂糖 ごま	切り干し大根 小松菜 もやし 人参 玉ねぎ 干し椎茸 こんにゃく 青ねぎ	エネルギー たんぱく質 カルシウム	767 34.4 377
11	月	ごはん 牛乳 イワシの梅煮 かおり漬け 卵とじ	牛乳 イワシ ぶた肉 卵	ごはん じゃがいも 砂糖	キャベツ きゅうり 人参 玉ねぎ 干し椎茸 モロッコいんげん 梅 青菜	エネルギー たんぱく質 カルシウム	790 30.0 498
12	火	ごはん 牛乳 鶏肉とレバーのレモンじょうゆからめ ごまひたし すまし汁	牛乳 とり肉 ぶたレバー 絹豆腐	ごはん 油 でんぷん 砂糖 ごま 白玉麩	レモン汁 小松菜 キャベツ 人参 玉ねぎ えのきだけ 青ねぎ 生姜	エネルギー たんぱく質 カルシウム	792 32.9 366
13	水	ごはん 牛乳 エビパオツー 昆布あえ じゃが豚キムチ	牛乳 タラ エビ 昆布 ぶた肉 木綿豆腐	ごはん 砂糖 エビパオツーの皮 じゃがいも	小松菜 もやし 人参 玉ねぎ 白菜キムチ ニラ	エネルギー たんぱく質 カルシウム	757 26.6 357
14	木	コッペパン 牛乳 チリコンカン ゆでブロッコリー わかめスープ 冷凍パイン	牛乳 ぶた肉 ベーコン わかめ ミックスビーンズ	コッペパン 油 砂糖 コーンスターチ マヨネーズ	人参 玉ねぎ にんにく トマト ブロッコリー もやし 生しいたけ コーン パインアップル	エネルギー たんぱく質 カルシウム	756 27.3 331
15	金	ごはん 牛乳 サケのマリネ マカロニサラダ 夏野菜の豚汁 となみたっぷり献立	牛乳 サケ ぶた肉 みそ	ごはん 油 でんぷん 砂糖 コーンスターチ マカロニ ごまドレッシング じゃがいも	玉ねぎ 赤パプリカ 人参 きゅうり ブロッコリー なす ズッキーニ 青ねぎ	エネルギー たんぱく質 カルシウム	804 32.0 314
18	月	海の日					
19	火	ごはん 牛乳 イリコのフライ 合わせ漬け カレー肉じゃが	牛乳 イリコ ぶた肉	ごはん 油 パン粉 砂糖 じゃがいも	きゅうり キャベツ 人参 福寝漬け 玉ねぎ こんにゃく 干し椎茸 ニラ	エネルギー たんぱく質 カルシウム	741 22.7 480
20	水	ごはん 牛乳 アジのかば焼き コーンあえ 大門うどん汁	牛乳 アジ 油揚げ わかめ	ごはん 油 でんぷん 砂糖 コーンスターチ ごま 大門うどん	小松菜 もやし 人参 コーン 玉ねぎ 生しいたけ 青ねぎ	エネルギー たんぱく質 カルシウム	790 29.9 393
21	木	キャロットパン 牛乳 チキンナゲット グリーンサラダ ミネストローネ	牛乳 とり肉 茎わかめ ぶた肉 大豆	キャロットパン 和風ドレッシング 油 じゃがいも マカロニ	ブロッコリー アスパラガス きゅうり にんにく 人参 玉ねぎ トマト モロッコいんげん	エネルギー たんぱく質 カルシウム	833 27.6 332
22	金	ごはん 牛乳 チンジャオロース ミニトマト ニラ玉汁 ひじきふりかけ	牛乳 ぶた肉 卵 豆腐 みそ	ごはん 砂糖 油 コーンスターチ ひじきふりかけ	にんにく 玉ねぎ たけのこ 人参 ピーマン ミニトマト ニラ	エネルギー たんぱく質 カルシウム	738 30.8 325

今月の地場産食材の紹介