



こんだてひょう



令和4年度
砺波市学校給食センター

小学校

※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 小学校 中学年	650kcal 21~33g 350mg
		主に体をつくる もとなるもの	主にエネルギーの もとなるもの	主に体の調子を整える もとなるもの		
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	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	エナジー たんぱく質 カルシウム	692 23.0 286
4月	ごはん 牛乳 干草焼き 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 えのきたけ 青ねぎ	エナジー たんぱく質 カルシウム	650 24.9 425
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	エナジー たんぱく質 カルシウム	653 24.6 303
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	エナジー たんぱく質 カルシウム	648 27.8 354
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 セタゼリー	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 セタゼリー	コーン キャベツ きゅうり 人参 白菜 玉ねぎ ニラ	エナジー たんぱく質 カルシウム	620 18.1 441
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	エナジー たんぱく質 カルシウム	602 28.0 342
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	エナジー たんぱく質 カルシウム	617 24.6 440
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 えのきたけ 青ねぎ 生姜	エナジー たんぱく質 カルシウム	616 26.6 333
13水	ごはん 牛乳 エビパオツ 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	エナジー たんぱく質 カルシウム	614 22.6 327
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	牛乳 ぶた肉 ベーコン わかめ ミックスピーズ	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 パイナップル	エナジー たんぱく質 カルシウム	618 22.7 307
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	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 スッキーニ 青ねぎ	エナジー たんぱく質 カルシウム	627 26.4 291
18月	<div style="display: flex; justify-content: space-between; align-items: center;"> ☆≡◇☆≡◇☆≡◇☆≡◇☆≡◇☆≡◇ 海の日 ☆≡◇☆≡◇☆≡◇☆≡◇☆≡◇☆≡◇ </div>					
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	エナジー たんぱく質 カルシウム	587 19.5 463
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	エナジー たんぱく質 カルシウム	618 24.3 356
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	エナジー たんぱく質 カルシウム	654 22.9 306



今月の地産食材の紹介

