



7月こんだてひょう (中学校)



令和5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	となみの雪たまねぎ給食	○	ぶた肉	牛乳	人参 ニラ	生姜 玉ねぎ たけのこ	ごはん	油
	ごはん 牛乳 雪たまねぎと豚肉の生姜炒め ゆでブロッコリー オトマトと卵のスープ 冷凍パイン		ベーコン 豆腐 卵	牛乳	ブロッコリー トマト パセリ	コーン パイン	コーンスターチ	マヨネーズ
4火	ごはん 牛乳 イワシのおかか煮 合わせ漬け 五目うま煮		イワシ かつお節 ぶた肉	牛乳	人参 青ネギ	キャベツ 福神漬け 玉ねぎ 白菜 もやし 干し椎茸 きくらげ きゅうり	ごはん	油
5水	ごはん 牛乳 ポークシュウマイ 三色ひたし 麻婆ナス		ぶた肉 豆腐	牛乳	小松菜 人参 ニラ	玉ねぎ キャベツ にんにく 生姜 ねぎ 干し椎茸 たけのこ なす	ごはん	油
6木	米粉パン 牛乳 アジの南蛮漬け コールスローサラダ ミネストローネ		アジ ウインナー 大豆	牛乳	ブロッコリー 人参 スズキーニ トマト パセリ	キャベツ にんにく 玉ねぎ しめじ きゅうり	米粉パン	油
7金	七夕・小暑の日献立	○	ハモ	牛乳	人参	たけのこ れんこん かんぴょう	ごはん	油
	ちらしずし 牛乳 ハモとコーンのしんじょ揚げ 五色あえ 大門そうめん汁 七夕デザート		魚肉すり身 油揚げ わかめ	牛乳	小松菜 青ネギ	干し椎茸 コーン 玉ねぎ もやし	ごま そうめん 七夕デザート 砂糖	
10月	ごはん 牛乳 コーングラタン ごまひたし ハヤシライス		おから 豆乳 ぶた肉	牛乳	小松菜 人参 トマト	コーン キャベツ にんにく 玉ねぎ	ごはん	油
11火	わかめごはん 牛乳 イカのリングフライ 五目煮豆 肉団子スープ		イカ 大豆 とり肉 豆腐	牛乳 わかめ ひじき	人参 青ネギ	ごぼう れんこん こんにゃく 玉ねぎ 干し椎茸	ごはん パン粉 砂糖	油
12水	ごはん 牛乳 サンマの甘露煮 切り干し大根のキムチ炒め ○卵とじ	○	サンマ ベーコン ぶた肉 卵	牛乳	赤パプリカ 人参 ニラ グリーンピース	にんにく もやし 玉ねぎ 切り干し大根 白菜 しめじ	ごはん コーンスターチ じゃがいも 砂糖	ごま油
13木	コッペパン 牛乳 ウインナーのケチャップソース スパゲッティサラダ フルーツカクテル 型抜きチーズ ピーンズクリーム		ウインナー	牛乳 チーズ	人参 ブロッコリー	キャベツ みかん パインアップル 黄桃	コッペパン カクテルゼリー 砂糖 スパゲティ コーンスターチ ピーンズクリーム	ドレッシング
14金	ごはん 牛乳 サケのニラみそかけ わかめ入りおひたし 豚肉と厚揚げの塩麴煮		サケ みそ ぶた肉 厚揚げ	牛乳 わかめ	ニラ 小松菜 人参 さやいんげん	生姜 キャベツ 玉ねぎ こんにゃく	ごはん でんぷん 砂糖 コーンスターチ じゃがいも	油
17月	海の日							
18火	ごはん 牛乳 豚肉とレバーのケチャップからめ ドレッシングサラダ なめこ汁		ぶた肉 ぶたレバー 豆腐 みそ	牛乳 わかめ	ブロッコリー 人参 青ネギ	しょうが きゅうり キャベツ 玉ねぎ 大根 なめこ	ごはん でんぷん 砂糖	油 ドレッシング
19水	となみたつぷり・夏土用献立	○	白エビ ぶた肉	牛乳	人参 小松菜	梅 玉ねぎ	ごはん 砂糖	油 ごま油
	かりかり梅ごはん 牛乳 白エビのかき揚げ ニラのナムル じゃがいものそばろ煮		牛乳	人参 小松菜 ニラ さやいんげん	梅 玉ねぎ もやし にんにく 生姜 こんにゃく 干し椎茸	ごはん コーンスターチ じゃがいも	ごま	
20木	ナン 牛乳 キーマカレー ミニトマト 春雨スープ ももヨーグルト		ぶた肉 ひよこ豆 ベーコン	牛乳 ヨーグルト	人参 青ネギ トマト	にんにく 玉ねぎ 白菜 干し椎茸 コーン もも	ナン 砂糖 コーンスターチ 春雨	油
21金	ごはん 牛乳 ちくわの磯辺揚げ ひじきあえ 韓国風肉じゃが		ぶた肉 ちくわ	牛乳 青のり ひじき	小松菜 人参 ニラ	キャベツ にんにく 玉ねぎ こんにゃく しめじ	ごはん じゃがいも 砂糖 天ぷら粉	油
24月	ごはん 牛乳 ハンバーグのおろしソース 荳わかめのサラダ 鶏肉のトマトクリーム煮		とり肉	牛乳 荳わかめ 生クリーム	人参 スズキーニ	きゅうり キャベツ にんにく 玉ねぎ なす コーン トマト 大根	ごはん じゃがいも 米粉	油 ドレッシング

※献立は都合により変更になることがあります。

今月の地場産食材の紹介



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	826kcal	28.8g	391mg