



7月こんだてひょう (小学校)



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とになるもの	
3 月	となみの雪たまねぎ給食	○	ぶた肉	牛乳	人参 ニラ	ごはん
	ごはん 牛乳 雪たまねぎと豚肉の生姜炒め		ベーコン 豆腐	ブロッコリー	生姜 玉ねぎ たけのこ	油
	ゆでブロッコリー オトマトと卵のスープ 冷凍パン		卵	トマト パセリ	コーン パイン	マヨネーズ
4 火	ごはん 牛乳 イワシのおかか煮		イワシ かつお節	牛乳	人参 ニラ	ごはん
	合わせ漬け 五目うま煮		ぶた肉	青ネギ	キャベツ 福神漬け 玉ねぎ	油
					白菜 もやし 干し椎茸	コーンスターチ
					きくらげ きゅうり	
5 水	ごはん 牛乳 ポークシュマイ		ぶた肉	牛乳	小松菜 人参	ごはん
	三色ひたし 麻婆ナス		豆腐	ニラ	玉ねぎ キャベツ にんにく	油
					生姜 ねぎ 干し椎茸	砂糖 コーンスターチ
					たけのこ なす	ごま油 シュウマイの皮
6 木	コッペパン 牛乳 アジの南蛮漬け		アジ	牛乳	キャベツ にんにく	コッペパン
	コールスローサラダ ミネストローネ ビーンズクリーム		ウインナー	人參 スズキーニ	玉ねぎ しめじ	油
			大豆	トマト パセリ	きゅうり	でんぶん 砂糖 じゃがいも
						マカロニ ビーンズクリーム
7 金	ちらしずし 牛乳 ハモとコーンのしんじょ揚げ		ハモ	牛乳	人參	ごはん
	五色あえ 大門そうめん汁 七タデザート		魚肉すり身 油揚げ	昆布	小松菜	油
			わかめ	青ネギ	たけのこ れんこん かんぴょう	ごま そうめん
					干し椎茸 コーン 玉ねぎ	七タデザート
					もやし	砂糖
10 月	ごはん 牛乳 コーングラタン		おから 豆乳	牛乳	小松菜	ごはん
	ごまひたし ハヤシライス		ぶた肉	人參 トマト	コーン キャベツ にんにく	油
					玉ねぎ	砂糖 ごま
						じゃがいも
11 火	わかめごはん 牛乳 イカのリングフライ		イカ 大豆	牛乳	人參	ごはん
	ごもくにまめ にくだんご		とり肉 豆腐	わかめ	青ネギ	パン粉
	五目煮豆 肉団子スープ			ひじき	ごぼう れんこん こんにゃく	油
					玉ねぎ 干し椎茸	砂糖
12 水	ごはん 牛乳 サンマの甘露煮	○	サンマ ベーコン	牛乳	赤パプリカ	ごはん
	きぼ だいこん		ぶた肉 卵	人參 ニラ	にんにく もやし 玉ねぎ	コーンスターチ
	切り干し大根のキムチ炒め ○卵とじ			グリンピース	切り干し大根 白菜	じゃがいも 砂糖
					しめじ	
13 木	米粉パン 牛乳 ウインナーのケチャップソース		ウインナー	牛乳	人參	米粉パン
	スパゲッティサラダ フルーツカクテル 型抜きチーズ			チーズ	ブロッコリー	カクテルゼリー
					キャベツ みかん	砂糖 スパゲティ
					パインアップル 黄桃	コーンスターチ
14 金	ごはん 牛乳 サケのニラみそかけ		サケ みそ	牛乳	ニラ 小松菜	ごはん
	わかめ入りおひたし 豚肉と厚揚げの塩麹煮		ぶた肉 厚揚げ	わかめ	人参 さやいんげん	でんぶん
					玉ねぎ こんにゃく	砂糖 コーンスターチ
						じゃがいも
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		ぶた肉 ぶたレバー	牛乳	ブロッコリー	ごはん
	ドレッシングサラダ なめこ汁		豆腐 みそ	わかめ	人参 青ネギ	でんぶん
					しょうが きゅうり キャベツ	砂糖
					玉ねぎ 大根 なめこ	ドレッシング
19 水	カリカリ梅ごはん 牛乳 白エビのかき揚げ		白エビ ぶた肉	牛乳	人参 小松菜	ごはん
	ニラのナムル じゃがいものそぼろ煮			ニラ さやいんげん	梅 玉ねぎ	砂糖
					もやし にんにく 生姜	油 ごま油
					こんにゃく 干し椎茸	じゃがいも コーンスターチ
						ごま
20 木	ナン 牛乳 キーマカレー		ぶた肉 ひよこ豆	牛乳	人参 青ネギ	ナン
	ミニトマト 春雨スープ ももヨーグルト		ベーコン	ヨーグルト	トマト	砂糖
					キャベツ にんにく 玉ねぎ	コーンスターチ 春雨
					白菜 干し椎茸 コーン	
					もも	
21 金	ごはん 牛乳 ちくわの磯辺揚げ		ぶた肉	牛乳	小松菜 人参	ごはん
	ひじきあえ 韓国風肉じゃが		ちくわ	青のり	ニラ	じゃがいも
				ひじき	キャベツ にんにく 玉ねぎ	砂糖 天ぷら粉
					こんにゃく しめじ	

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。

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	650kcal	21~33g	350mg
平均	643kcal	26.8g	355mg