



7月こんだてひょう (幼稚園)



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	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 冷凍パン		ベーコン 豆腐 卵		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 コーンスターチ	油
5 水	ごはん 牛乳 ポークシュマイ 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 砂糖 コーンスターチ ごま油 シュウマイの皮	油
6 木	コッペパン 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 ビーンズクリーム		アジ ウインナー 大豆	牛乳	ブロッコリー 人参 スズキニ トマト パセリ	キャベツ にんにく 玉ねぎ しめじ きゅうり	コッペパン でんぶん 砂糖 じゃがいも マカロニ ビーンズクリーム	油 ドレッシング
7 金	七タ・小嵐の日献立		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 七タデザート		魚肉すり身 油揚げ 昆布 わかめ		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 七タデザート 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 砂糖 ごま じゃがいも	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 きぼ だいこん いた きたご 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	米粉パン 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		ウインナー チーズ	牛乳	人参 ブロッコリー	キャベツ みかん パインアップル 黄桃	米粉パン カクテルゼリー 砂糖 スパゲティ コーンスターチ	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 豚肉と厚揚げの塩麹煮		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 でんぶん 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 でんぶん 砂糖	油 ドレッシング
19 水	となみだつり・夏十用献立		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
	カリカリ梅ごはん 牛乳 白エビのかき揚げ ニラのナムル じゃがいものそぼろ煮				ニラ さやいんげん	もやし にんにく 生姜 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 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 茎わかめのサラダ 鶏肉のトマトクリーム煮		とり肉	牛乳 茎わかめ 生クリーム	人参 スズキニ	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



米



米粉



小松菜



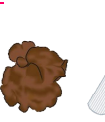
キャベツ



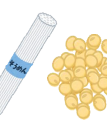
玉ねぎ



人参



きくらげ



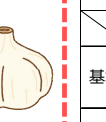
大門そうめん



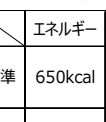
大豆



しいたけ



青ねぎ



にんにく

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