



# 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			基準量	830kcal 27~42g 450mg
		主に体をつくる ものになるもの	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 ものになるもの		
1 木	黒糖パン 牛乳 ブリカツ マカロニサラダ コンソメスープ	牛乳 フリ とり肉	黒糖パン 油 ごまドレッシング マカロニ じゃがいも パン粉	キャベツ きゅうり 人参 玉ねぎ しめじ コーン 青ねぎ	エネルギー たんぱく質 カルシウム	917 33.8 382
2 金	ごはん 牛乳 春巻き ニラともやしのナムル 麻婆なす	牛乳 ぶた肉 木綿豆腐	ごはん 砂糖 油 ごま油 春巻きの皮 ごま 春雨 コーンスターチ	人参 もやし きゅうり ニラ にんにく 生姜 ねぎ 干し椎茸 たけのこ なす キャベツ 玉ねぎ	エネルギー たんぱく質 カルシウム	782 25.8 334
5 月	振替休業日					
6 火	ごはん 牛乳 鶏つくねのあんかけ ビーフソテー みそ汁	牛乳 とり肉 ベーコン 油揚げ わかめ みそ	ごはん 油 砂糖 コーンスターチ ビーフン じゃがいも	キャベツ もやし 人参 ニラ 玉ねぎ しめじ ねぎ	エネルギー たんぱく質 カルシウム	757 27.2 313
7 水	ごはん 牛乳 サバの塩焼き はりはりあえ ごまキムチ鍋	牛乳 サバ ぶた肉 豆腐 みそ	ごはん 砂糖 ごま ごま油	きゅうり 人参 キャベツ 切り干し大根 生姜 玉ねぎ 白菜 干し椎茸 ニラ 白菜キムチ	エネルギー たんぱく質 カルシウム	797 35.9 412
8 木	米粉パン 牛乳 ワカサギのフリッター フレンチサラダ ビーンズチャウダー	牛乳 ワカサギ とり肉 大豆	米粉パン 油 フレンチドレッシング じゃがいも 米粉	ブロッコリー キャベツ 人参 カリフラワー 玉ねぎ コーンペースト	エネルギー たんぱく質 カルシウム	824 30.4 455
9 金	栗ごはん 牛乳 うさぎ型ハンバーグ ごまあえ 卵とコーンのスープ お月見ゼリー	牛乳 とり肉 ぶた肉 卵 豆腐	栗 ごはん 砂糖 ごま コーンスターチ お月見ゼリー	小松菜 キャベツ 人参 干し椎茸 玉ねぎ コーン 青ねぎ トマト	エネルギー たんぱく質 カルシウム	805 28.0 518
12 月	ごはん 牛乳 二色ごはんの具 ドレッシングサラダ 夏野菜の豚汁 冷凍パイ	牛乳 サケ ぶた肉 油揚げ みそ	ごはん 砂糖 和風ドレッシング	グリーンピース アスパラガス きゅうり 人参 キャベツ 玉ねぎ ナス 青ねぎ 冷凍パイ	エネルギー たんぱく質 カルシウム	781 35.6 341
13 火	ごはん 牛乳 イワシのかば焼き 三色ひたし 豚肉と大豆のうま煮	牛乳 イワシ ぶた肉 大豆	ごはん 油 砂糖 でんぷん コーンスターチ ごま じゃがいも	小松菜 もやし 人参 玉ねぎ こんにやく モロッコいんげん	エネルギー たんぱく質 カルシウム	812 31.0 374
14 水	ごはん 牛乳 グリルチキン 春雨サラダ みそ汁	牛乳 とり肉 豆腐 みそ わかめ	ごはん 春雨 砂糖 ごま油	人参 もやし きゅうり 玉ねぎ えのき 青ねぎ	エネルギー たんぱく質 カルシウム	706 30.0 299
15 木	コッパン 牛乳 アンサンブルエッグ グリーンサラダ 肉団子スープ ビーンズクリーム	牛乳 卵 チーズ とり肉 ベーコン	コッパン じゃがいも コールスロドレッシング ビーンズクリーム	ブロッコリー きゅうり キャベツ もやし 玉ねぎ 人参 干し椎茸 ニラ コーン	エネルギー たんぱく質 カルシウム	763 23.7 385
16 金	ごはん 牛乳 サクラマスの甘みそかけ コーンあえ じゃがいものそぼろ煮 ももヨーグルト	牛乳 サクラマス みそ ぶた肉 ももヨーグルト	ごはん 米粉 でんぷん 砂糖 コーンスターチ じゃがいも 油	小松菜 キャベツ 人参 コーン 生姜 玉ねぎ こんにやく モロッコいんげん 干し椎茸	エネルギー たんぱく質 カルシウム	897 33.4 412
19 月	敬老の日					
20 火	ごはん 牛乳 エビパオツ ビーンズサラダ カレー 巨峰	牛乳 エビ スクソウダラ ガルパソール マロファットピース レッドキドニー ぶた肉	ごはん 油 マヨネーズ じゃがいも パオツの皮	人参 きゅうり キャベツ にんにく 生姜 玉ねぎ トマト りんご 巨峰	エネルギー たんぱく質 カルシウム	953 25.9 313
21 水	ごはん 牛乳 イワシの梅煮 海藻サラダ 八宝菜 お米のパパロア	牛乳 ぶた肉 イワシ わかめ 茎わかめ うずら卵	ごはん 油 青じそドレッシング 油 コーンスターチ お米のパパロア	人参 カリフラワー ブロッコリー 生姜 玉ねぎ たけのこ 白菜 干し椎茸 ニラ しそ 梅肉	エネルギー たんぱく質 カルシウム	811 30.0 499
22 木	はちみつパン 牛乳 豚肉とレバーのケチャップからめ かおり漬け わかめスープ	牛乳 ぶた肉 ぶたレバー 豆腐 わかめ	はちみつパン 油 でんぷん 砂糖	生姜 キャベツ きゅうり 人参 玉ねぎ コーン 青ねぎ トマト 生姜 青菜	エネルギー たんぱく質 カルシウム	860 30.0 346
23 金	秋分の日					
26 月	ごはん 牛乳 鶏肉のから揚げ 即席漬け 中華スープ	牛乳 とり肉 豆腐	ごはん 油 でんぷん 砂糖 ごま油	生姜 きゅうり キャベツ 人参 コーン 玉ねぎ 干し椎茸 ニラ	エネルギー たんぱく質 カルシウム	760 28.8 302
27 火	ごはん 牛乳 ニシンの照り煮 茎わかめ入りきんぴら みそ汁	牛乳 ニシン ぶた肉 茎わかめ 油揚げ わかめ みそ	ごはん 砂糖 油 ごま じゃがいも	ごぼう 人参 こんにやく いんげん 玉ねぎ	エネルギー たんぱく質 カルシウム	794 28.2 489
28 水	ごはん 牛乳 サケの塩麹焼き 韓国風あえ物 厚揚げと大豆のみそ煮	牛乳 サケ ぶた肉 厚揚げ 大豆 みそ	ごはん コーンスターチ 砂糖 ごま	小松菜 人参 もやし ねぎ にんにく 玉ねぎ 大根 こんにやく モロッコいんげん	エネルギー たんぱく質 カルシウム	809 35.4 458
29 木	コッパン 牛乳 ラザニア 中華ドレッシングサラダ かぼちゃのポタージュ ブルーベリージャム	牛乳 ぶた肉 チーズ とり肉	コッパン ラザニア生地 中華ドレッシング じゃがいも バター ブルーベリージャム	ブロッコリー きゅうり キャベツ 人参 玉ねぎ かぼちゃ パセリ粉	エネルギー たんぱく質 カルシウム	728 23.5 398
30 金	ごはん 牛乳 プリの竜田揚げ 合わせ漬け トマトと卵のスープ	牛乳 フリ ベーコン 卵 豆腐	ごはん でんぷん コーンスターチ	人参 キャベツ きゅうり たくあん漬け 玉ねぎ コーン トマト パセリ粉	エネルギー たんぱく質 カルシウム	849 29.7 307



## 今月の地産食材の紹介

