



9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とになるもの	
1 金	ごはん 牛乳 ラザニア パインサラダ 夏野菜カレー		ぶた肉 チーズ	牛乳	アスパラ ビーマン にんじん トマト	キャベツ きゅうり パイナップル にんにく しょうが 玉ねぎ なす りんご	米 ラザニア じゃがいも	ドレッシング 油
4 月	振替休業日							
5 火	ごはん 牛乳 ニシンの照り煮 青菜のコーンあえ 肉じゃが		ニシン ぶた肉	牛乳	小松菜 にんじん モロコしいんげん豆	キャベツ コーン 玉ねぎ こんにゃく	米 さとう じゃがいも	ごま
6 水	ゆかりごはん 牛乳 アジフライ ジャーマンポテト もずく汁		アジ ベーコン とり肉	牛乳 もずく	しそ パセリ にんじん 青ねぎ	にんにく 玉ねぎ もやし えのきたけ コーン	米 パン粉 じゃがいも	油
7 木	ごはん 牛乳 千草焼き 三色ひたし ごまキムチ鍋		卵 とり肉 ぶた肉 とうふ みそ	牛乳	小松菜 にんじん にら	ねぎ もやし 玉ねぎ 白菜 干しいたけ 白菜キムチ	米 さとう	ごま油 ごま
8 金	ごはん 牛乳 ○エビと大豆のチリソース煮 ゆでブロッコリー 中華風豆腐汁	○	エビ 大豆 ぶた肉 豆腐	牛乳	ブロッコリー にんじん にら	にんにく しょうが 玉ねぎ 生しいたけ	米 でんぶん	油 マヨネーズ ごま油
11 月	ごはん 牛乳 シシャモの天ぷら かりかり梅あえ 夏野菜のみそ汁 ひじきふりかけ		シシャモ 油揚げ みそ	牛乳 ひじき	にんじん にら	キャベツ きゅうり もやし 梅 玉ねぎ なす	米 じゃがいも	油
12 火	ごはん 二色ごはんの具 牛乳 切干し大根のひたし ○親子煮	○	サケ とり肉 こうやとうふ 卵	牛乳	小松菜 にんじん 青ねぎ	グリーンピース 切干し大根 もやし 玉ねぎ 干しいたけ こんにゃく	米 さとう じゃがいも	ごま
13 水	ごはん 牛乳 サバの塩焼き 刻み漬け 冬瓜のうま煮		サバ ぶた肉 厚揚げ	牛乳	にんじん にら	キャベツ きゅうり たくあん漬け 玉ねぎ 冬瓜	米 さとう	
14 木	パインパン 牛乳 なすとトマトのグラタン ビーンズサラダ コーンクリームスープ		ミックスビーンズ ウインナー	牛乳	トマト ブロッコリー にんじん	なす きゅうり 玉ねぎ 白菜 スツキーニ コーン クリームコーン	パインパン じゃがいも 米粉	ドレッシング 油
15 金	ごはん 牛乳 ちくわのカレー揚げ のりあえ すき焼き		ちくわ ぶた肉 焼きとうふ	牛乳 のり	小松菜 にんじん	キャベツ 白菜 玉ねぎ 生しいたけ ねぎ こんにゃく	米 天ぷら粉 さとう	油
18 月	敬老の日							
19 火	砺波・台湾友好献立 魯肉飯 ○魯肉飯の具 牛乳 ゆでブロッコリー 麺線 豆乳マングープリン	○	ぶた肉 うずら卵 ささみ	牛乳	にんじん チンゲンサイ ブロッコリー にら	にんにく 玉ねぎ たけのこ もやし 干しいたけ	米 さとう コーンスターチ ビーフン 豆乳マングープリン	ごま油 マヨネーズ
20 水	となみたびり献立 ごはん 牛乳 揚げギョウザ 白あえ かぼちゃのそぼろ煮		ぶた肉 白あえの素 とり肉	牛乳	にら 小松菜 にんじん かぼちゃ 青ねぎ	キャベツ 枝豆 しょうが 玉ねぎ 干しいたけ こんにゃく	米 ギョウザの皮 じゃがいも さとう コーンスターチ	油 ごま
21 木	米粉パン 牛乳 ホタテ貝柱フライ グリーンサラダ ポークビーンズ		ホタテ 魚肉 ぶた肉 大豆	牛乳	ブロッコリー にんじん トマト	キャベツ きゅうり にんにく 玉ねぎ マッシュルーム	米粉パン パン粉 じゃがいも	油 ドレッシング
22 金	秋分の日献立 ごはん 牛乳 サンマのおろし煮 しば漬けあえ 麻婆なす		サンマ ぶた肉 とうふ	牛乳	にんじん にら	大根 キャベツ きゅうり しば漬け にんにく しょうが ねぎ 干しいたけ たけのこ なす	米 さとう コーンスターチ	油 ごま油
25 月	ごはん 牛乳 豚肉とレバーの大和あえ 昆布漬け 冬瓜のみそ汁		ぶた肉 ぶたレバー 油揚げ みそ	牛乳 こんぶ	小松菜 にんじん 青ねぎ	しょうが キャベツ 玉ねぎ 冬瓜 えのきたけ	米 でんぶん さとう	油 ごま
26 火	ごはん 牛乳 イワシのオレンジ煮 ゆかりあえ じゃが豚キムチ		イワシ ぶた肉 とうふ	牛乳	にんじん しそ にら	オレンジ きゅうり キャベツ 玉ねぎ 白菜キムチ	米 じゃがいも さとう	
27 水	ごはん 牛乳 サケの甘みそかけ 茎わかめのきんぴら のっぺい汁		サケ みそ とり肉 茎わかめ	牛乳	にんじん モロコしいんげん豆 青ねぎ	しょうが ごぼう れんこん 大根 玉ねぎ こんにゃく	米 さとう コーンスターチ さといも	ごま油 ごま
28 木	キャロットパン 牛乳 アンサンブルエッグ 枝豆サラダ ワンタンスープ		卵 ベーコン とり肉 ぶた肉	牛乳 チーズ	にんじん にら	キャベツ きゅうり 枝豆 白菜 玉ねぎ 干しいたけ	キャロットパン ワンタンの皮 じゃがいも	ドレッシング
29 金	お月見献立 わかめごはん 牛乳 地場産じゃがいもコロッケ ごまひたし 厚揚げと大豆のみそ煮 お月見デザート		ぶた肉 とり肉 厚揚げ 大豆 かまぼこ みそ	牛乳 わかめ	小松菜 にんじん	もやし 玉ねぎ 冬瓜 こんにゃく	米 じゃがいも パン粉 さとう お月見デザート	油 ごま

今月の地場産食材の紹介

米 米粉 玉ねぎ にんにく にら 青ねぎ ねぎ なす 冬瓜 かぼちゃ じゃがいも スツキーニ さといも クリームコーン モロコしいんげん豆 大豆

※献立は都合により変更になることがあります。

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	801kcal	29.4g	399mg

