



# こんだてひょう



令和4年度  
砺波市学校給食センター

（小学校）

※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	主に体をつくる ものになるもの	主にエネルギーの ものになるもの	主に体の調子を整える ものになるもの	基準量 小学校 中学生	650kcal 21~33g 350mg
1 木	ごはん 牛乳 米粉パン 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	米粉パン 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	622 24.5 314	
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	640 23.5 310	
5 月	ごはん 牛乳 イカのかりん揚げ 昆布和え すき焼き	牛乳 ぶた肉 イカ 昆布 焼き豆腐	ごはん 油 でんぷん 砂糖	小松菜 キャベツ 人参 玉ねぎ 生椎茸 白菜 こんにやく ねぎ	594 25.2 370	
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	676 25.3 308	
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	625 29.3 371	
8 木	黒糖パン 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	黒糖パン 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	655 24.1 409	
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	661 24.4 490	お月見・重陽の節句献立
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	613 28.8 316	
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	637 25.4 339	
14 水	ごはん 牛乳 グリルチキン 春雨サラダ みそ汁 巨峰	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 巨峰	573 25.2 285	
15 木	コッパパン 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	642 20.3 363	
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	698 27.4 368	とんみたつぷり献立
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	牛乳 エビ スクソウダ ガルパンソー 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	753 22.2 295	
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 荳わかめ うずら卵	ごはん 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	647 24.8 441	
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	牛乳 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	635 23.5 312	
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	592 23.7 284	
27 火	ごはん 牛乳 ニシンの照り煮 荳わかめ入りきんぴら みそ汁	牛乳 ニシン ぶた肉 荳わかめ 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	623 23.3 432	
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	632 28.7 405	
29 木	コッパパン 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	613 20.2 370	
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	613 21.9 287	



### 今月の地産産食材の紹介

