



こんだてひょう

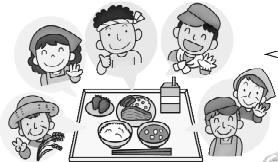


令和4年度
砺波市学校給食センター

（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	食 品 名			基準量 小学校 中学生	650kcal 21~33g 350mg
		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		
1 木	ごはん 牛乳 米粉パン	牛乳 フリ とり肉	米粉パン	キャベツ きゅうり 人参 玉ねぎ	622	24.5
	ブリカツ マカロニサラダ コンソメスープ		油 ごまドレッシング マカロニ じゃがいも パン粉	しめじ コーン 青ねぎ	314	314
2 金	ごはん 牛乳 春巻き	牛乳 ぶた肉 木綿豆腐	ごはん 砂糖 油 ごま油	人参 もやし きゅうり ニラ にんにく	640	23.5
	ニラともやしのナムル 麻婆なす		春巻きの皮 ごま 春雨 コーンスターチ	生姜 ねぎ 干し椎茸 たけのこ なす キャベツ 玉ねぎ	310	310
5 月	ごはん 牛乳 イカのかりん揚げ	牛乳 ぶた肉 イカ	ごはん 油 でんぷん 砂糖	小松菜 キャベツ 人参 玉ねぎ	594	25.2
	昆布和え すき焼き	昆布 焼き豆腐		生椎茸 白菜 こんにゃく ねぎ	370	370
6 火	ごはん 牛乳 鶏つくねのあんかけ	牛乳 とり肉 ベーコン	ごはん 油 砂糖	キャベツ もやし 人参 ニラ 玉ねぎ	676	25.3
	ビーフソテー みそ汁	油揚げ わかめ みそ	コーンスターチ ビーフン じゃがいも	しめじ ねぎ	308	308
7 水	ごはん 牛乳 サバの塩焼き	牛乳 サバ ぶた肉	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	625	29.3
	はりはりあえ ごまキムチ鍋	豆腐 みそ		生姜 玉ねぎ 白菜 干し椎茸 ニラ 白菜キムチ	371	371
8 木	黒糖パン 牛乳	牛乳 ワカサギ とり肉	黒糖パン	ブロッコリー キャベツ 人参 カリフラワー	655	24.1
	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	大豆	油 フレンチドレッシング じゃがいも 米粉	玉ねぎ コーンペースト	409	409
9 金	栗ごはん 牛乳 うさぎ型ハンバーグ	牛乳 とり肉 ぶた肉	栗 ごはん 砂糖 ごま	小松菜 キャベツ 人参 干し椎茸	661	24.4
	ごまあえ 卵とコーンのスープ お月見ゼリー	卵 豆腐	コーンスターチ お月見ゼリー	玉ねぎ コーン 青ねぎ トマト	490	490
12 月	ごはん 牛乳 二色ごはんの具	牛乳 サケ ぶた肉	ごはん 砂糖	グリーンピース アスパラガス きゅうり 人参	613	28.8
	ドレッシングサラダ 夏野菜の豚汁 冷凍パイ	油揚げ みそ	和風ドレッシング	キャベツ 玉ねぎ ナス 青ねぎ 冷凍パイ	316	316
13 火	ごはん 牛乳 イワシのかば焼き	牛乳 イワシ ぶた肉	ごはん 油 砂糖 でんぷん	小松菜 もやし 人参 玉ねぎ こんにゃく	637	25.4
	三色ひたし 豚肉と大豆のうま煮	大豆	コーンスターチ ごま じゃがいも	モロッコいんげん	339	339
14 水	ごはん 牛乳 グリルチキン	牛乳 とり肉 豆腐 みそ	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	573	25.2
	春雨サラダ みそ汁 巨峰	わかめ		青ねぎ 巨峰	285	285
15 木	コッパパン 牛乳 アンサンブルエッグ	牛乳 卵 チーズ	コッパパン じゃがいも	ブロッコリー きゅうり キャベツ もやし	642	20.3
	グリーンサラダ 肉団子スープ ビーンズクリーム	とり肉 ベーコン	コールスロドレッシング ビーンズクリーム	玉ねぎ 人参 干し椎茸 ニラ コーン	363	363
16 金	ごはん 牛乳 サクラマスの甘みそかけ	牛乳 サクラマス みそ	ごはん 米粉 でんぷん	小松菜 キャベツ 人参 コーン	698	27.4
	コーンあえ じゃがいものそばろ煮 ももヨーグルト	ぶた肉 ももヨーグルト	砂糖 コーンスターチ じゃがいも 油	生姜 玉ねぎ こんにゃく モロッコいんげん 干し椎茸	368	368
19 月	🍀*🍀*🍀*🍀*🍀*🍀*🍀*🍀* 敬老の日 🍀*🍀*🍀*🍀*🍀*🍀*🍀*🍀*					
20 火	ごはん 牛乳 エビパオツ	牛乳 エビ スクソウダ	ごはん 油	人参 きゅうり キャベツ にんにく 生姜	753	22.2
	ビーンズサラダ カレー	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	マヨネーズ じゃがいも パオツの皮	玉ねぎ トマト りんご	295	295
21 水	ごはん 牛乳 イワシの梅煮	牛乳 ぶた肉 イワシ	ごはん	人参 カリフラワー ブロッコリー 生姜	647	24.8
	海藻サラダ 八宝菜 お米のパバロア	わかめ 荳わかめ	青じそドレッシング 油 コーンスターチ お米のパバロア	玉ねぎ たけのこ 白菜 干し椎茸 ニラ しそ 梅肉	441	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	牛乳 ぶた肉 ぶたレバー	牛乳 はちみつパン 油 でんぷん	生姜 キャベツ きゅうり 人参 玉ねぎ コーン	635	23.5
	かおり漬け わかめスープ	豆腐 わかめ	砂糖	青ねぎ トマト 生姜 青菜	312	312
23 金	🍎🍎🍎🍎🍎🍎 秋分の日 🍎🍎🍎🍎🍎🍎					
26 月	ごはん 牛乳 鶏肉のから揚げ	牛乳 とり肉 豆腐	ごはん 油 でんぷん	生姜 きゅうり キャベツ 人参	592	23.7
	即席漬け 中華スープ		砂糖 ごま油	コーン 玉ねぎ 干し椎茸 ニラ	284	284
27 火	ごはん 牛乳 ニシンの照り煮	牛乳 ニシン ぶた肉	ごはん 砂糖 油 ごま	ごぼう 人参 こんにゃく いんげん	623	23.3
	荳わかめ入りきんぴら みそ汁	荳わかめ 油揚げ わかめ みそ	じゃがいも	玉ねぎ	432	432
28 水	ごはん 牛乳 サケの塩麹焼き	牛乳 サケ ぶた肉	ごはん コーンスターチ 砂糖	小松菜 人参 もやし ねぎ にんにく	632	28.7
	韓国風あえ物 厚揚げと大豆のみそ煮	厚揚げ 大豆 みそ	ごま	玉ねぎ 大根 こんにゃく モロッコいんげん	405	405
29 木	コッパパン 牛乳 ラザニア	牛乳 ぶた肉 チーズ	コッパパン ラザニア生地	ブロッコリー きゅうり キャベツ 人参	613	20.2
	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	とり肉	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	玉ねぎ かぼちゃ パセリ粉	370	370
30 金	ごはん 牛乳 プリの竜田揚げ	牛乳 フリ ベーコン	ごはん でんぷん	人参 キャベツ きゅうり たくあん漬け	613	21.9
	合わせ漬け トマトと卵のスープ	卵 豆腐	コーンスターチ	玉ねぎ コーン トマト パセリ粉	287	287



今月の地産産食材の紹介

