



# こんだてひょう



令和4年度  
砺波市学校給食センター

幼稚園  
(幼稚園)

※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	食品名	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 米粉パン 牛乳 ブリカツ マカロニサラダ コンソメスープ	牛乳 プリ 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	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	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 スクワダラ ガルバンゾー 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	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 プリ 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

