10月こんだてひょう　(中学校)

令和７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 主に体をつくるもとになるもの		主に体の調子を整えるもとになるもの		主にエネルギーのもとになるもの	
1	水	ごはん　牛乳　ニシンの照り煮 ゆかりあえ　ぶた肉と大豆の塩麹煮		ニシン ぶた肉 大豆	牛乳	小松菜 にんじん　しそ さやいんげん	きゅうり　キャベツ たまねぎ　こんにゃく	米 さとう じゃがいも	
2	木	ごはん　牛乳　かに玉丼 れんこんサラダ　ギョウザスープ		たまご　かに ぶた肉　とり肉	牛乳	にんじん	しいたけ　たけのこ れんこん　きゅうり　キャベツ ねぎ　しょうが　白菜　たまねぎ	米　さとう コーンスターチ　ギョウザの皮	中華ドレッシング
3	金	十五夜・目の愛護デー献立 ごはん　牛乳　サケの柚庵焼き ビタミンおひたし　のっぺい汁　お月見デザート		サケ とり肉	牛乳 煮干し粉	小松菜 にんじん	ゆず　キャベツ　もやし 大根　たまねぎ　ねぎ	米　さとう コーンスターチ　さといも お月見デザート	
6	月	ごはん　牛乳　厚揚げのきのこソース 和風サラダ　大根のみそ汁		厚揚げ とり肉 みそ	牛乳 煮干し粉	ブロッコリー にんじん	しょうが　えのき　干ししいたけ たまねぎ　きゅうり　キャベツ コーン　大根　たまねぎ　ねぎ	米　さとう コーンスターチ じゃがいも	和風ドレッシング
7	火	トントンの日 ごはん　牛乳　ぶた肉とさつまいものみそからめ ゆばあえ　春雨スープ		ぶた肉　みそ ゆば	牛乳	小松菜 にんじん	しょうが　もやし たまねぎ　白菜　コーン 干ししいたけ　ねぎ	米　でんぷん　さつまいも さとう　春雨	油
8	水	麦入りごはん　牛乳　オムレツ 合わせ漬け　トントンハヤシライス		たまご ぶた肉	牛乳	にんじん トマト	きゅうり　キャベツ 福神漬け　にんにく たまねぎ	米　麦 じゃがいも	油
9	木	アップルパン　牛乳　シシャモフライ スパゲッティサラダ　わかめスープ		とり肉 とうふ	牛乳 シシャモ わかめ	にんじん にら	キャベツ　きゅうり 白菜　たまねぎ	アップルパン　パン粉 スパゲッティ　小麦粉	油 マヨネーズ
10	金	ごはん　牛乳　ちくわの磯辺揚げ 五目煮豆　ちゃんこ鍋		大豆　油揚げ ちくわ　とり肉	牛乳 青のり粉 ひじき　煮干し粉	にんじん さやいんげん	こんにゃく　たまねぎ 大根　白菜　干ししいたけ ねぎ	米　てんぷら粉 さとう　パン粉 でんぷん	油
13	月	スポーツの日							
14	火	わかめごはん　牛乳　アジフライ 納豆あえ　ぶた汁　まるとヨーグルト		アジ 納豆　ぶた肉 みそ	牛乳 わかめ ヨーグルト	小松菜 にんじん	もやし　たくあん漬け たまねぎ　大根　白菜 ねぎ	米　パン粉 小麦粉　さといも	油
15	水	ごはん　牛乳　肉団子の甘酢あん おひたし　●えびと豆腐の中華煮	えび	とり肉 えび　とうふ	牛乳	小松菜 にんじん	たまねぎ　キャベツ 干ししいたけ　たけのこ　しょうが ねぎ	米　パン粉 さとう　コーンスターチ	ごま油
16	木	はちみつパン　牛乳　ウインナー キャロットサラダ　冬瓜のクリームスープ		ウインナー とり肉　大豆	牛乳	にんじん	キャベツ　きゅうり コーン　たまねぎ　冬瓜	はちみつパン じゃがいも 米粉	フレンチドレッシング
17	金	ごはん　牛乳　大学いも ごまドレッシングサラダ　麻婆大根		ぶた肉　とうふ	牛乳	ブロッコリー にんじん	キャベツ　にんにく　しょうが 干ししいたけ　たけのこ　大根 ねぎ	米　さつまいも コーンスターチ さとう	油 ごまドレッシング ごま油
20	月	ごはん　牛乳　イワシの梅煮 はりはりあえ　●卵とじ	卵	イワシ とり肉 たまご	牛乳 こんぶ	小松菜 にんじん さやいんげん	梅　切干し大根 キャベツ　たまねぎ	米　さとう じゃがいも	
21	火	となみたっぷり献立 ごはん　牛乳　地場産じゃがいもコロッケ 大門そうめんサラダ　すき焼き		ぶた肉 とうふ	牛乳	にんじん	たまねぎ　きゅうり　もやし 白菜　しいたけ　こんにゃく ねぎ	米　じゃがいも さとう　パン粉　小麦粉 そうめん	マーガリン ごま油 油
22	水	ごはん　牛乳　サバの塩焼き ひじき入りきんぴら　さつまいものみそ汁		サバ とり肉　油揚げ みそ	牛乳 ひじき	にんじん	こんにゃく　ごぼう 枝豆　大根　白菜 ねぎ	米　さとう さつまいも	ごま油
23	木	コッペパン　牛乳　かぼちゃグラタン　コールスローサラダ コンソメスープ　ブルーベリージャム		ベーコン	牛乳 チーズ	かぼちゃ ブロッコリー	きゅうり　キャベツ たまねぎ　冬瓜　コーン	コッペパン　マカロニ 小麦粉　じゃがいも ブルーベリージャム	バター コールスロードレッシング
24	金	ごはん　牛乳　とり肉とレバーの甘酢からめ ごまあえ　うすくず汁		とり肉 ぶたレバー とうふ	牛乳 煮干し粉	小松菜 にんじん	しょうが　キャベツ もやし　たまねぎ　ごぼう ねぎ	米　でんぷん さとう コーンスターチ	油 ごま
27	月	ごはん　牛乳　キビナゴのカリカリフライ 切干し大根の洋風炒め　マカロニスープ		ベーコン とり肉	牛乳 キビナゴ	にんじん さやいんげん	切干し大根　もやし たまねぎ　ねぎ	米　じゃがいも マカロニ	油
28	火	秋のわくわく献立 ごはん　牛乳　ハンバーグのケチャップソース 青菜のコーンあえ　秋野菜のみそ汁 わくわくデザート		とり肉 油揚げ　みそ	牛乳 煮干し粉	トマト 小松菜 にんじん	たまねぎ　キャベツ　コーン 大根　たまねぎ　えのきたけ ねぎ	米　パン粉 さとう　コーンスターチ さつまいも デザート	
29	水	ごはん　牛乳　ショウロンポー ナムル　キムチ鍋　ふく福柿		ぶた肉　とり肉 とうふ	牛乳 茎わかめ	にんじん 小松菜 にら	たまねぎ　キャベツ　たけのこ もやし　白菜　しめじ　こんにゃく 白菜キムチ　柿	米　さとう ショウロンポーの皮	ごま油
30	木	黒糖パン　牛乳　いかのリングフライ 海藻サラダ　カレースープ		いか ぶた肉 たまご	牛乳 海藻ミックス	にんじん ブロッコリー	キャベツ　にんにく たまねぎ	黒糖パン　パン粉 じゃがいも	和風ドレッシング 油
31	金	ごはん　牛乳　千草焼き 三色ひたし　筑前煮		たまご　とり肉 厚揚げ	牛乳	にんじん 小松菜 さやいんげん	ねぎ　もやし こんにゃく　大根　たけのこ	米　さとう じゃがいも	ごま油

今月の地場産食材の紹介

・献立は都合により変更になることがあります。
・給食で初めて食べた食品でアレルギー症状が出ることがありますので、食べたことのない食品がある場合は、ご家庭で事前に食べてみることをお勧めします。

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
提供量	791kcal	27.9g	391mg