



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のになるもの			
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 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		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 厚揚げのきのごソース 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		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 干しいたけ ねぎ	米 でんぶん 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 ンシャモ 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 ちゃんご鍋	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 干しいたけ ねぎ	米 てんぷら粉 さとう パン粉 でんぶん	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	アジ 納豆 ぶた肉 みそ	牛乳 わかめ	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 えび とうふ	牛乳	小松菜 にんじん	たまねぎ キャベツ 干しいたけ 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	たまご 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		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 でんぶん さとう コーンスターチ	油 ごま	
27	月		ごはん 牛乳 キビナゴのかりかりフライ 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		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	ぶた肉 とり肉 とうふ	牛乳 まわかめ	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	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



米



じゃがし



し、いたけ



にんにく



さといも



大門そうめ



白菜



大豆



さつまし



「ねぎ」



5



瓜



いこん

・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
が出る場合がありますので、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	650kcal	21～33g	350mg
提供量	624kcal	23.1g	354mg