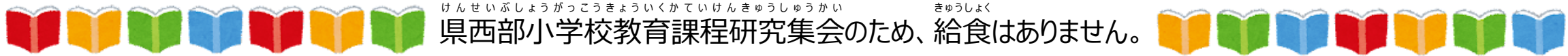
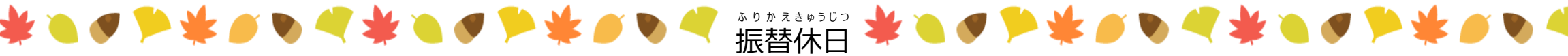




11月こんだてひょう (小学校)



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とになるもの	
4	火		ぶた肉 みそ	牛乳 わかめ	小松菜 にら しそ にんじん	キャベツ きゅうり 大根 たまねぎ しいたけ りんご しょうが	米 さつまいも ギョウザの皮	油
5	水	和食の日献立	アジ とうふ 大豆 きなこ	牛乳 煮干し粉	小松菜 にんじん	キャベツ たまねぎ えのきたけ ねぎ	米 でんぷん コーンスターチ さとう 麩	油 ごま
		ごはん 牛乳 アジのかば焼き ごまひたし すまし汁 きなこ大豆						
6	木							
7	金		たまご ちくわ とり肉 とうふ	牛乳	にんじん さやいんげん	れんこん ごぼう こんにゃく 白菜 たまねぎ しめじ ねぎ 柿	米 さとう	油
10	月		とり肉 ウインナー	牛乳 わかめ	小松菜 にんじん	しょうが もやし たまねぎ 白菜 コーン ねぎ	米 でんぷん さとう	油 ごま
11	火		イワシ とり肉	牛乳 チーズ	小松菜 にんじん	キャベツ コーン しょうが たまねぎ 大根 干しいたけ こんにゃく	米 さとう コーンスターチ	
12	水	イカ	イカ 大豆 ぶた肉 とうふ	牛乳	ブロッコリー にんじん	にんにく しょうが たまねぎ 白菜 干しいたけ ねぎ 黄ピーマン	米 でんぷん マヨネーズ ごま油	油
13	木		とり肉	牛乳	ブロッコリー にんじん かぼちゃ パセリ	もやし たまねぎ	コッペパン さとう じゃがいも 米粉	ごま油
14	金		プリ とうふ みそ	牛乳 煮干し粉	小松菜 にんじん	キャベツ もやし 大根 しめじ ねぎ	米 パン粉 小麦粉 さとう さといも	油
17	月	たまご 卵	とり肉 厚揚げ たまご	牛乳 わかめ	小松菜 にんじん	たまねぎ 大根 しょうが キャベツ たまねぎ たけのこ グリンピース	米 パン粉 さとう コーンスターチ じゃがいも 米粉	
18	火		とり肉 納豆 ぶた肉	牛乳	小松菜 にんじん さやいんげん	もやし たくあん漬け たまねぎ こんにゃく	米 じゃがいも さとう	油
19	水	学校給食となみの日献立	サケ みそ とり肉 油揚げ	牛乳 煮干し粉 ヨーグルト	ブロッコリー にんじん	ゆず 大根 たまねぎ こんにゃく ねぎ	米 さとう さといも コーンスターチ	たまねぎドレッシング
		ごはん 牛乳 サケのゆずみそかけ 大根のたまねぎドレッシングサラダ のっぺい汁 まるとヨーグルト						
20	木		ベーコン とり肉	牛乳 ワカサギ	にんじん ピーマン	にんにく たまねぎ マッシュルーム 大根	レーズンパン スパゲッティ じゃがいも	油
21	金		ぶた肉 大豆	牛乳	ブロッコリー にんじん トマト	たまねぎ キャベツ きゅうり にんにく しょうが レインボーレッドキウイフルーツ	米 パン粉 でんぷん シュウマイの皮 じゃがいも さとう	コールスロードレッシング 油
24	月							
25	火		ぶた肉 ぶたレバー みそ	牛乳 煮干し粉 わかめ	小松菜 にんじん	キャベツ 切干し大根 たまねぎ ねぎ	米 でんぷん さとう じゃがいも	油
26	水	ゴーセイの日献立	ぶた肉 牛肉 かまぼこ 油揚げ	牛乳 煮干し粉	しそ 小松菜 にんじん	キャベツ たまねぎ 枝豆 コーン 大根 たまねぎ 干しいたけ ねぎ なし りんご	米 ハトムギ パン粉 さとう うどん	青じそドレッシング 油
		ハトムギ入りしそごはん 牛乳 ゴーセイなメンチカツ 枝豆サラダ 氷見うどん汁 6市ミックスゼリー						
27	木		たまご ベーコン とり肉	牛乳 ひじき	ブロッコリー トマト	キャベツ コーン にんにく たまねぎ 大根	パインパン じゃがいも マカロニ	中華ドレッシング 油
28	金		サバ ぶた肉 厚揚げ 大豆	牛乳	にんじん さやいんげん	キャベツ きゅうり しば漬け たまねぎ	米 じゃがいも さとう	

今月の地場産食材の紹介



米



しいたけ



さといも



キャベツ



白菜



大豆



さつまいも



たまねぎ



だいこん



ふく福柿



レインボーレッド
キウイフルーツ

・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	646kcal	24.3g	349mg